

# LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte

Īsā cikla profesionālās augstākās izglītības studiju programma

“Pirmsskolas skolotājs”

**DIĀNA KORSAKA**

## **5-6 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās**

### **Kvalifikācijas darbs**

#### **Darba vadītāja**

lektore

Mg. sc.edu.

Agita Klempere -  
Sipjagina

---

Akadēmiskais amats

---

Zinātniskais /  
akadēmiskais grāds

---

Vārds, uzvārds

---

Paraksts

MADONA 2024

# ANOTĀCIJA

**Kvalifikācijas darba autore:** Diāna Korsaka

**Kvalifikācijas darba temats:** 5-6 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās.

**Kvalifikācijas darba mērķis:** Praktiski un teorētiski izpētīt un analizēt 5-6 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšanu sporta nodarbībās.

**Teorētiskajā daļā:** Tika pētītas un analizētas autoru teorētiskas atziņas par 5-6 gadīgu bērnu attīstības raksturojumu, pamatkustību nozīmi bērnu attīstībā, pedagoģisko procesu sporta nodarbībās un kustību rotaļu apguvi.

**Empīriskā daļā:** Tika veikts empīrisks pētījums Cēsu novada pirmsskolas izglītības iestādē "X", 5-6 gadīgu bērnu grupā. Tika organizētas sporta nodarbības, kuras balstītas uz pamatkustību apguvi. Veikta pedagoģiskā novērošana, izvērtēti iegūtie rezultāti. Apkopojot iegūtos datus, var secināt, ka izplānojot nodarbību un novadot to bērnam interesantā veidā var gūt izaugsmi.

**Atslēgas vārdi:** Pamatkustības, sporta nodarbība, kustību rotaļas, fiziskā attīstība.

**Kvalifikācijas darbs sastāv no:** divām daļām, teorētiskās un empīriskās.

**Darba apjoms:** 45 lapaspuses, to skaitā, 6 attēli, 8 tabulas, 9 pielikumi un 35 informācijas avoti.

## ANNOTATION

**The author of work:** Diana Korsaka

**The theme of qualification work is:** Promoting basic movement skills in sports activities for 5-6 year olds.

**The aim of the study:** To investigate and analyse in a practical and theoretical way the facilitation of the learning of basic movements in sports activities for 5-6 year old children.

**The theoretical part:** Theoretical findings of the authors on the development of 5-6 year old children, the role of basic movements in children's development, the pedagogical process in sports classes and the learning of movement games were studied and analysed.

**The empirical part:** An empirical study was carried out in the pre-school educational institution "X" in Cesis region, in a group of 5-6 year old children. Sports activities were organised based on basic movements. Pedagogical observation was carried out and the results were evaluated. The data obtained show that by planning the lesson and conducting it in an interesting way, the child can grow.

**Keywords:** Movement, sports, movement games, physical development.

**The work consists of :** two parts, theoretical and empirical.

**Paper volume:** 45 pages, including 6 images, 8 tables, 9 annexes and 35 references.

## Saturs

Ievads.....	5
1. Teorētiskās literatūras novērtējums par veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomu bērniem sporta nodarbībās.....	7
1.1. Fizisko aktivitāšu nozīme bērnu pirmskolas vecuma bērnu attīstībā.....	7
1.2. Raksturīgākās pazīmes 5-6 gadīgu bērnu attīstībā.....	9
1.3. Pamatkustību apraksts un to integrācija veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.....	12
1.4. Fizisko aktivitāšu veicināšana un sporta nodarbību plānošana.....	18
2. Empīriskais pētījums par pamatkustību apguvi 5-6 gadīgu bērnu sporta nodarbībās pirmsskolā.....	23
2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums.....	23
2.3. Bērnu pamatkustību prasmju izvērtēšana pētījuma sākumā.....	24
2.3. Pamatkustību prasmju pilnveide sporta nodarbībās.....	29
2.4. Bērnu pamatkustību prasmju izvērtēšana un analīze pētījuma beigās.....	33
Secinājumi.....	38
Izmantotās literatūras un citu avotu saraksts.....	39
Pielikumi.....	41

## Ievads

Pirmsskolas vecums, ir tas vecums, kur bērni gūst pirmās iemaņas, kā arī dažādas prasmes, tāpēc šajā vecumā pedagogiem vajadzētu pievērst lielu uzmanību bērnu fiziskajai attīstībai un veselības nostiprināšanai. Jo šajā vecumā, pirmsskolnieks dosies tālāk uz skolu un ir svarīgi pievērst vairāk uzmanības pamatkustībām. Zinot to, ka mūsdienās bērniem ir aizvien lielāka interese un pieejamība dažādam modernajām viedierīcēm, tad šim tematam ir liela nozīme. Līdz ar to bērni kļūst mazkustīgāki un vairāk laika pavada mūsdienīgajās tehnoloģijās. Tāpēc ir svarīgi bērnus interesantā veidā iesaistīt dažādās sportiskās aktivitātēs un nostiprināt to pamatkustības, kas ir soļošana, lekšana, skriešana, mešana, rāpošana.

Šajā vecumā bērnu kustības ir saistītas ar sociāli emocionālo attīstību, tāpēc ir svarīgi bērnus mudināt pildīt vēl grūtākas kustības, kas attīstīs arī viņu gudrību, gribasspēku, apķērību (Bula Bitiniece, Jansone, Piech 2013). Šis vien norāda uz to, ka šis vecums ir pats svarīgākais, kurā vajadzētu vairāk paskatīties un pievērst lielāku uzmanību bērnu aktivitātēm. Lai tās tiktu izpildītas pareizi un bērniem aizraujošā veidā, lai netiktu kavēta bērna attīstība. Uzskatu, ka šajā vecumā bērni ir ļoti kustīgi un viņiem fiziskās aktivitātes ir ļoti nepieciešams nodrošināt katru dienu, ne tikai sporta nodarbībās, bet arī grupas darbā, pastaigas laikā un vispār ikdienā.

Pirmsskolas vecuma bērniem kustības ir ļoti svarīgas viņu attīstībai, tāpēc šeit būtu svarīga skolotāja un pat visas iestādes sadarbība ar ģimenēm/vecākiem, kas palīdz bērniem kustības vietot ikdienā kā ieradumu. Bet protams, ka no iestādes puses, lielāks uzsvars būtu jāliek uz pamatkustībām un to pareizu un neparastu izpildījumu.

**Pētījuma objekts:** Pedagoģiskais process pirmsskolā

**Pētījuma priekšmets:** 5-6 gadīgu bērnu pamatkustību apguve sporta nodarbībās.

**Pētījuma mērķis:** Praktiski pētīt un teorētiski pamatot 5-6 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšanu sporta nodarbībās.

**Pētījuma jautājums:** Kā pirmsskolas izglītības iestādē sporta stundās var veicināt bērnu pamatkustību pilnveidi?

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Izpētīt un analizēt pieejamo literatūru par pamatkustībām un to nozīmi bērnu attīstībā.
2. Izpētīt un raksturot 5-6 gadīgu bērnu attīstību un tā saistību ar pamatkustībām.
3. Pētīt un novērtēt sporta nodarbībās tiek sekmēta 5-6 gadīgu bērnu pamatkustību apguve, kas tiks apgūtas ar kustību rotaļas un šķēršļu joslu palīdzību.

**Teorētiskās un empīriskās pētīšanas metodes:**

1. Teorētiskā – literatūras analīze.
2. Empīriskā –pedagoģiskais novērojums un pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

**Pētījuma bāze:** Cēsu novada pirmsskolas izglītības iestāde “ X” (Pētījumā piedalījās 10ērni.)

# **1. Teorētiskās literatūras novērtējums par veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomu bērniem sporta nodarbībās**

## **1.1. Fizisko aktivitāšu nozīme bērnu pirmskolas vecuma bērnu attīstībā.**

Veselība ir ne tikai laba pašsajūta bez fiziskām saslimšanām. Veselība ir veselīgs uzturs, laba fiziskā un garīgā veselība, kā arī sociālā puse ir svarīga, lai cilvēks būtu priecīgs, apmierināts, lai viņam būtu labas attiecības ar draugiem, radiem, ģimenes locekļiem. Bet šajā kvalifikācijas darbā vairāk apskatīšu fizisko veselību un to pareizu attīstību pirmsskolā, lielāku uzmanību pievēršot bērnu pareizai pamatkustību attīstībai. Materiālā "Vesels jauniets" ir minēta veselības definīcija, kas iedalās četrās grupās: negatīvā, fizioloģiskā, adaptīvā un sociālā. Kurā var redzēt, ka veselība ir visu faktoru kopums (Latvijas Republikas Veselības ministrijas, SPKS, 2019). Veselība ir stāvolis, kas nodrošina cilvēkiem iespēju izbaudīt pilnvērtīgu dzīvi. (Matisāne, Romanovska, 2003). Veselība tiek uztverta, kā ikdienas dzīves pamats nevis konkrēts galamērķis. Tas sevī ietver sociālos, personīgos resursus, un fiziskās spējas (Golubeva, Puškarevs, 2008).

Veicinot sporta nodarbības kustību prasmes – soļošanu, rāpošanu, lēkšanu, mešanu un ripināšanu – Ka arī attīstot bērnu fiziskās spējas- līdzsvaru, ātrumu lokanību, bērni daudz ātrāk atraisās, paaugstinās kustību spējas un veidojas pozitīvas emocijas (Lesņičija, 2012). Kā jau ir minējusi R. Lesņičija atziņā, kustības ir ļoti svarīgas bērniem un tās ir svarīgi pareizi attīstīt, lai bērniem ne tikai rastos pozitīvas emocijas, bet arī, lai bērni būtu veselīgi un aktīvi, lai viņiem būtu prieks iesaistīties šajās aktivitātēs. Šobrīd ir novērots, ka agrīnā vecumā 2-5 gadu vecumā bērni aptaukojas, ko lielākoties skaidro ar nepareizu uzturu un mazkustīgu dzīvesveidu. (Bula – Bitiniece, Jansone, Piech, 2013). Protams veselīgs dzīvesveids ietver sevī fiziskās aktivitātes, bet veselīgais dzīvesveids, nav saistīts tikai ar pareizu ēšanu vai mazkustīgu dzīvesveidu, bet tas arī attiecas uz apkārtējo vidi, garīgo veselību. To būtu ļoti svarīgi ievērot jau agrā bērnībā (Golubeva, Puškarevs, 2008). Kā jau norāda Golubva un Puškarevs, Bula- Bitiniece, Jansone, Piech, veselība ir cieši saistīta ar fiziskajām aktivitātēm, un ka ar to ir jāstrādā jau bērnības, pirmsskolā, jo viss sakas no agras bērnības.

Kā jau mēs zinām bērniem fiziskās aktivitātes ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, jo īpaši pirmskolā, kā jau mums to norāda I. Stangaine, ka fizisko aktivitāšu īpatsvars pirmskolā ir neatņemams personības attīstības pamatfaktors, atstājot iespaidu uz bērna personību, dažādās jomās, intelektuāli, garīgi un veselības jomā (Stangaine, Augstkalne,

2019). Kā norāda R. Karlovska, kustība ir viena no vissvarīgākajām funkcijām, to jo īpaši var redzēt mazos bērnos, jo vesels bērns visu laiku vēlēšies kustēties. Dažādas kustības ietekmē bērnu attīstību - gan kaulu gan muskuļu, fiziskā slodze kaulus padara daudz stiprākus, kas norāda uz to ka bērnam, kas ir fiziski aktīvs būs iespējams mazāka iespēja smagi satraumēties, tāpēc mazkustīgs dzīvesveids veicina dažādus funkcionālus traucējumus. (Karlovska, 2003). Fiziskās aktivitātes veido arī pareizu stāju, ka jau R. Ļešņičija apgalvo, tā ietekmē ne tikai stāju, bet arī sirdsdarbību, elpošanu, jo sirdij ir iespējas pārsūknēt vairāk asiņu pie lielākas fiziskās slodzes, toties, elpošanai, paplašinās plaušu audi. Savukārt bērniem, kas ir mazkustīgāki, šādas lietas var nebūt, kas var atsaukties tālāk uz imunitāti (Ļešņičija, 2012). Pat ir novērots, ka bērni, kas ir fiziski aktīvāki, slimo mazāk nekā bērni, kas ir mazkustīgāki.

Es domāju, ka pirmskolas darba plānos vajadzētu vairāk fiziskās aktivitātes vai rīta rosmes, piemēram, rīta apļos, cik esmu novērojusi, izglītības iestādēs, bērni no rīta sēž un klausās un dara kādas darbības ar rokām, tad dodas pie galdiem, atkal sēž un darbojas, tad dodas pastaigā, tas protams ir labi, bet bērni netiek izskrieties, ja viņiem pastaigā ir jāiet aiz audzinātajām kopā ar kādu bērnu pāri. Uzskatu, ka nepietiek ar vienu sporta nodarbību, kurā tiek pilnveidotas šīs pamatkustības. Pieņemu, ka aizejot mājās, ne visi vecāki ir fiziski aktīvi un ar bērniem iet ārā spēlēties, vai vienkārši izskrieties pagalmā vai sporta laukumā. Tāpēc ir svarīga arī vecāku iesaiste šajā procesā, lai bērni pilnveidotos ne tikai pirmskolā sporta nodarbībā, bet arī mājās kopā ar vecākiem, jo šajā laikmetā bērni ir pakļauti lielam riskam, tehnoloģijas ir attīstījušās tik strauji, ka vecāki dažādu iemeslu dēļ, iespējams, bērniem iedod modernās tehnoloģijas un aizvien jaunāki bērni tiek pakļauti šādam riskam. (Coulton, 2016). Skatoties apkārt esmu ievērojusi, ka mazkustīgs dzīvesveids ģimenēs ir novērojams aizvien biežāk, bet ne tikai bērnos, arī ģimenēs. Tad tā padomājot, kā mēs varam bērnam prasīt būt fiziski aktīvam, ja viņš mājās neredz šo aktivitāti, un pirmskolā arī par šo nerunā tik aktīvi, lai bērns izprastu sekas. Kā jau iepriekš minēju, bērna mazkustīgums ietekmē viņa organismu, ne tikai fizisko, bet arī iekšējos orgānus un attīstību vispār. (Cavill, Kahlmeire, Racioppi, 2006). Vecāki jau ir tie, no kā bērni ņem piemēru, tāpēc ir svarīgi jau ģimenē būt fiziski aktīviem. Diezgan daudzi vecāki pieļauj kādu ļoti svarīgu kļūdu, domājot, ka mans bērns jau nav un nebūs sportists, viņam šī fiziskā slodze vai šīs aktivitātes nav vajadzīgas. Bet ir zināms ka fiziskās aktivitātes ietekmē daudzi faktori, kā jau iepriekš to minēju, tāpēc ir svarīgi ieviest savā ikdienā fiziskās aktivitātes, bet tām vajadzētu būt mērķtiecīgi virzītām, lai būtu pietiekamas, un attīstītu bērnam šīs te ļoti svarīgās pamatkustības (Bula-Bitiniece, Jansone, Piech, 2013).

Bērna veselīgumu nosaka dažādi spēju kopumi – runa, dzirde, redze, tauste, sīkā motorika un motorika- kas ir svarīga, fiziskajā attīstībā. Nevar attīstīt tikai vienu no šiem

komponentiem, tie ir jāattīsta visi kopā. Jo bez motorikas nebūs iespējams satvert bumbu, lai aizmestu to virzienā, kur vēlies. Ir pierādīts, ka sasniegt mērķus var ikviens, tikai tie ir jāgrib, un ar ģimenes atbalstu to visu ir daudz vieglāk izdarīt (Domens, Heigijs, 2015). Tātad, katram cilvēkam un bērnam ir ļoti svarīga vide, kurā viņš uzturas. Bērniem šī vide jo īpaši ir svarīga, jo bērni atspoguļo darbības, ko dara pieaugušie un, ja ģimenē būs iesākts aktīvi kustēties un savā ikdienā ieviest vairāk fiziskās aktivitātes, tad arī bērns to pārņems un ar laiku viņam tā tiks kā neatņemama ikdienas sastāvdaļa. Šīm aktivitātēm jābūt mērķtiecīgām, tāpēc pirmsskolā pedagogi, pievērs uzmanību, lai tiktu attīstītas visi kompetenti un pie tiem, kuriem vajag piestrādāt atsevišķi, vairāk, liekot lielāku uzsvaru uz tieši to kompetentu, kuru vajag vairāk attīstīt. Bērnu ietekmē motorā attīstība, kas ir kustību attīstība. Kas ir cieši saistīta ar sociālo un psihisko veselības stāvokli. Pamatojoties uz to, ka psihiskais un emocionālais stāvoklis bērnam ir ļoti svarīgs, tad arī vide, kurā viņš uzturas un no kuras nāk, arī ir ļoti svarīga. Šī vide ir ģimene, bērns no šīs vides pārņem savas zināšanas prasmes uzvedību, tādēļ ir svarīgi veidot labvēlīgu vidi kurā bērns var attīstīties (Greske, 2005).

Mācoties Pirmsskolā bērni apgūst integrētu saturu, darbojoties brīvi, vienai darbībai jāpāraug citā, tādā veidā parādot bērnam, ka viss mācīšanās process ir jēgpilns, motivējošs un saistošs (Freibergera, 2011).

Kā ir apgalvojusi D. Augstkalne, pirmsskolas vecuma bērnam ir vajadzīgas 3-4 stundas pavadīt ārā svaigā gaisā fiziski kustoties, vai aktīvi darbojoties, lai nodrošinātu fizioloģiskās funkcijas (Augstkalne, 2013).

Darba autore secina, lai bērni pirmsskolas vecumā pilnvērtīgi attīstītos un justos labi, ir svarīgas regulāras fiziskās aktivitātes – ārā rotaļas svaigā gaisā un spēles telpās. Arī vecākiem būtu jāveicina bērnu kustīgums brīvajā laikā.

## **1.2. Raksturīgākās pazīmes 5-6 gadīgu bērnu attīstībā.**

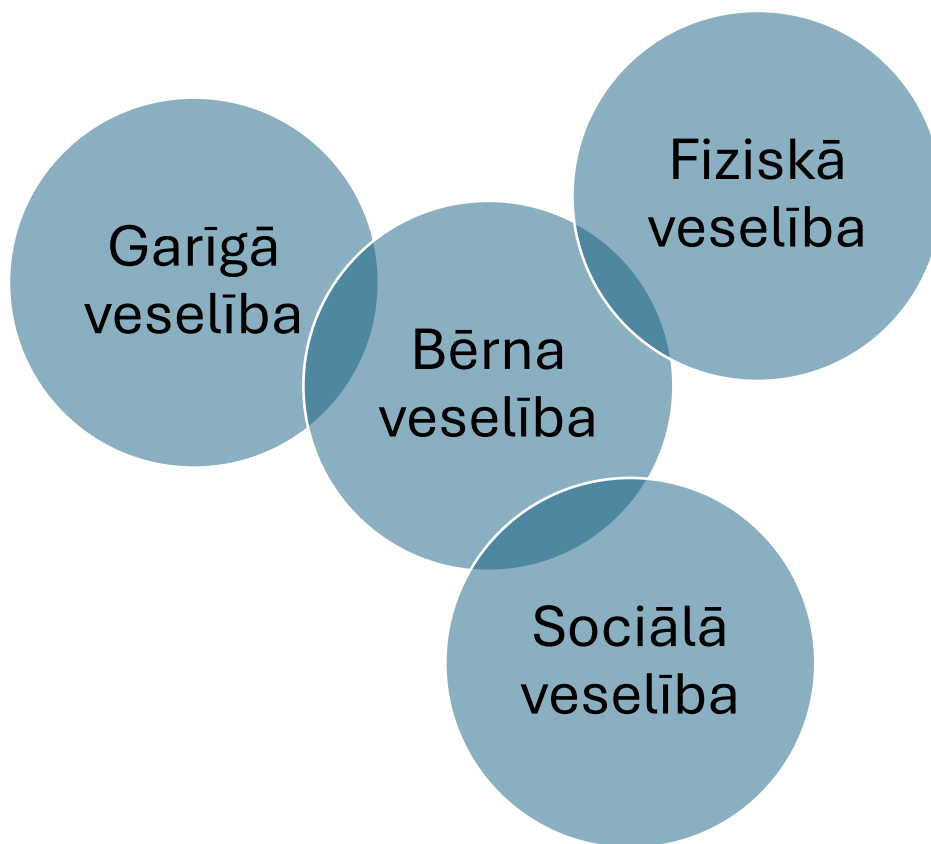
5-6 gadīgu bērnu raksturīgākās pazīmes var iedalīt vairākas kategorijās; fiziskajā, emocionālajā, sociāli emocionālā, kognitīvajā attīstībā. Fiziskajā attīstībā bērni spēj izpildīt dažādas pamatkustības, uzlabojas spēka izturība, kā arī ir daudz attīstītāka sīkā motorika. Sociāli emocionālajā attīstībā, spēj atpazīt dažādas emocijas, veidot draudzību ar grupas biedriem, ievērot noteikumus. Kognitīvajā attīstībā, stāsta stāstus, atceras dziesmu vārdus, lielāka koncentrēšanās spēja, sāk izprast laika jēdzienus. 5-6 gadu vecumā bērniem ir ļoti labi attīstītas sīkās motorikas prasmes, lielāka daļa bērnu jau spēj pareizi turēt rakstāmpiederumus. Spēj veiksmīgi veikt visas darbības, kurās nepieciešama sīkā motorika (Landy, 2009; Lendija & Ozola, 2004). Šajā vecuma bērni labprāt iesaistās fiziskajās aktivitātes, tāpēc ir tik svarīgi

izveidot pārdomātu un ar pamatkustībām piepildītu sporta nodarbību, lai tā būtu interesanta un atbilstoša bērnu fiziskajai slodzei. Bērna smadzenes 4-7 gadu vecumā ir visplastiskākās, tāpēc ir svarīgi veidot atbilstošu mācību vidi un attīstīt visas nepieciešamās prasmes, kas ir saistītas ar runu, domāšanu, vai iztēli un tai skaitā pamatkustības veselības un fiziskajā mācību jomā (Svence, 2020).

Visu pirmsskolas vecumu bērnus aizrauj aktīvas kustības: Lekt, skriet, rāpties, spēlēt bumbu, iesaistīties dažādās sportiskās aktivitātēs (Sebre, Miltuze, 2022). 5-6 gadu vecumā bērniem pieaug muskuļu spēks, kā zēniem tā meitenēm (Geske, 2005). Kustoties liela uzmanība jāpievērš muskuļu un locītavu sajūtām, jo muskuļiem ir atmiņa un tie spēj atcerēties nākamajām reizēm šo sajūtu un spēku, kas tika pielietots attiecīgajai darbībai. Kā arī būtu svarīgi pieaugušajam nedarīt bērna vietā, jo tas bērnam izraisīs negatīvas emocijas un viņam neizveidosies muskuļu atmiņa, kas kavēs fizisko attīstību (Bula -Bitiniece, 2011). Esmu pamanījusi, ka skolotāji, ja bērnam pašam nesanāk vai nu izdara viņu vietā vai arī paņem bērna roku un it kā palīdz izdarīt kādu darbību. Bet patiesībā šādā veidā bērniem viņi nepalīdz, bet kavē viņu attīstību, jo bērns nezina kādu spēku vajag pielietot, lai varētu izpildīt attiecīgo darbību. Tāpēc tiek teikts, bērniem maksimāli visu darīt pašiem un skolotājs var parādīt priekšā precīzu piemēru un bērns var mēģināt atdarināt. Tā kā bērnam pašam nesanāks un skolotājs vai vecāks, izdarīs bērna vietā, tas viņam būs nevis kā motivāciju veicinošs faktors, bet gan tas ietekmēs bērnu morāli, tāpēc būtu jāseko līdzi arī bērna mentālajai veselībai.

Bērnam būt veselam nenozīmē tikai to, ka viņam nav temperatūra, vai ka viņš nav saslimis, viņam iekšēji arī ir jājūtas labi, arī ar savu emocionālo stāvokli, bērnam būtu jābūt dzīvespriecīgam un kustīgam. Kas varētu norādīt par bērna pareizu attīstību gan psiholoģiskajā, gan fiziskajā jomā. Kā arī šie faktori stimulē bērna veselības stāvokli, kas norāda uz to, ka bērns mazāk slimos (Stangaine, 2012). 5-6 gadu vecumā bērns saprot dažādas emocijas, tikai nemāk tās nosaukt, bez pieauguša palīdzības, ja bērns saņems dāvanu viņš pratīs parādīt, ka viņš ir priecīgs, kaut iekšēji tā nejutīsies (Guttentag & Ferrell, 2004; Sebre, Miltuze, 2022). Līdz ar to mums, kā pieaugušajam būs grūtāk noteikt kā bērns iekšēji jūtas. Varētu likties, ka bērniem savā starpā sporta spēlēs ļoti patīk sacensties un uzvarēt, lai gan tomēr bērniem ir svarīgāks kas cits. Jo ir pierādīts ka bērniem 5 gadu vecumā nav svarīgi sacensties, kas norāda uz to, ka bērniem svarīgāk ir kustēties nekā ir kāda sociālā nepieciešamība. Šī nepieciešamība bērniem parādās tikai sākumskolas posmā parādīt savu sociālo nepieciešamību, fiziskajā jomā. (Krauksts, 2006). Bērni 6-7 gadu vecumā ir egocentriski, viņi nespēj paskatīties no citu skatu punkta, viņiem visuma centrs ir viņi paši, tāpēc viņiem nav svarīgs sacensību gars, bet gan aktīvi kustēties pašiem par sevi (Svence, 2020). Kā arī G. Svence uzsver, ka ir svarīgi attīstīt kopības sajūtu, tāpēc sporta spēles vai uzdevumi, kas jāveic kopā, būtu vislabākais veids kā to izdarīt (Svence.

2020). Tā kā cilvēka organisms ir vienots, tad ir arī zināms, ka psiholoģiskā veselība ir cieši saistīta ar fizisko attīstību, kopumā to varētu saukt par bērna veselību, kas sevī ietver – fizisko, garīgo un sociālo veselību (Stangaine, 2012).



1. attēls “ Bērna veselība” (Stangaine, 2012).

Sports un fiziskās aktivitātes ir cieši saistītas ar socializēšanās procesu, tāpēc ir tik svarīgi to izpētīt un uzsvērt (Bula-Bitiniece, 2011). Sociālo un emocionālo veselību ir gandrīz nepiespējami nošķirt vienu no otras, tāpēc, tās tiek liktas kopā. Ir ļoti svarīga laba pašsajūta, arī fiziskajā jomā, jo, ja bērnam būs fiziskas sāpes vai fiziski nejutīsies vesels, tad arī viņš nevarēs pilnvērtīgi smaidīt vai izbaudīt saulaino dienu. Tas ietekmēs emocionālo un līdz ar to sociālo stāvokli ( Golubeva, Puškarevs, 2008). Bērna aktīvās darbības laikā ir iespēja attīstīt psihisko, garīgo un fizisko veselību. Kā arī bērnam rodas lielāka interese par apkārtējās pasaules izzināšanu (Augstkalne, 2013). Fizisko aktivitāšu attīstība ir saistītas ar dažādām sociālajām grupām – ģimeni, pirmsskolu, skolu, profesionālo vidi un sabiedrību. Tas vien norāda uz to, ka sports nav saistīts tikai ar fiziskajām aktivitātēm, bet ar vairākām jomām, kognitīvajiem procesiem, fiziskajiem un sociāli emocionālajiem (Mylonakou, Keskes, 2007). Balstoties uz pētījumiem par sporta un socializācijas faktoriem, attēlot varētu šādi (Bula-Bitiniece,2011). (2. attēls)



2.attēls socializācija sportā pirmsskolā (Bula-Bitiniece,2011).

Fiziskās aktivitātes skaidro dažādi, tās veido personību, sociāli emocionālās prasmes, uzvedību, veselīgu dzīvesveidu un fizioloģiskos procesus, tāpēc sports ir nepieciešams visos vecumposmos un jo īpaši šim visam uzmanība ir jāpievērš jaunākajā vecumā, līdz skolai (Bula - Bitiniece, 2011).

Darba autore secina, ka bērns viskustīgākais un visplastiskākais ir pirmajos piecos dzīves gados, tāpēc ir svarīgi ar bērniem strādāt un pareizi iemācīt pamatkustības šajā laika posmā. No tā būs atkarīga turpmākā bērna dzīvē – stāja, garīga veselība, personība, socializēšanās prasmes un fizioloģiskie procesi. Tāpēc ir svarīgi, lai pirmsskolas skolotājs sporta jomā būtu ziņošs un prastu bērniem iemācīt precīzas pirmās pamatkustības.

### **1.3. Pamatkustību apraksts un to integrācija veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.**

Pirmsskolas mācību programmā, veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā 3. posmam ir norādīti šādi sasniedzamie rezultāti, ‘‘Pārvietojas sev un citiem drošā veidā, dažādās šķēršļu joslās un kustību rotaļās, apvieno soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, izvēlās pārvietošanās veidu atbilstoši situācijai , pārvar šķēršļus sev un citiem drošā veidā, izvēlas darbības veidu atbilstoši situācijai. Pārvieto priekšmetus sev un citiem drošā veidā, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai, tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper ‘‘(Pirmsskolas mācību programma, 2019,37). Mācību programma jau skolotājam parāda priekšā, kuras ir tās svarīgākas prasmes, kas bērniem ir jāattīsta, mācoties pirmsskolas izglītības iestādē. Šajā programmā ir ietvertas pamatkustības, no kurām tālāk izriet, parējās prasmes.

Pamatojoties uz D. Augstkalnes sacīto, bērnam svarīgi vispirms ir apgūt pamatkustības un to būtu svarīgi apgūt jau pirmsskolā, lai gan tas prasa daudz laika un enerģijas, bet tajā ieguldīties ir vērts, jo tie ietver cilvēka dzīve nozīmīgas lietas, ka piemēram, pārvietošanos ikdienā, jo vēlāk bērns apgūs šīs kustības, jo grūtāk viņam tās dzīvē būs pilnveidot. Ka arī pedagogam jāņem vērā, ja šī kustība netiek apgūta jau bērnībā, tad arī to būs grūtāk apgūt. Ir jāņem vērā vēl citas lietas, piemēram, bērna psiholoģiskā gatavība šīm kustībām, un to bērnos var ļoti labi novērot, redzot, ka viņš vēlās vai nevēlās tajās iesaistīties, kā arī ir svarīgs pieaugušā atbalsts. Svarīgi ņemt vērā arī bērna iepriekšējo pieredzi, jo, ja bērnam būs lielāka pieredze ar pamatkustībām, jo ātrāk un vieglāk viņš spēs to apgūt. Galvenokārt šīs kustības būs iespējams apgūt tikai tad, ja bērnam būs motivācija tās pildīt, bet, lai bērnam būtu motivācija, ir vajadzīgs pedagogam pilnvērtīgi izplānot sporta nodarbību, lai bērniem būtu interese un vēlme tajā iesaistīties, šim mācību saturam ir jābūt pārdomātam un interesantam (Augstkalne,2013).

Pamatkustības – Soļošana, skriešana, lekšana, rāpošana, mešana, un tversana, ir galvenās prasmes fiziskas attīstības rādītājiem. Lai bērns justos drošāk ne tikai rotaļājoties, bet arī dažādās dzīves situācijās, ir svarīgi apgūt pamatkustības un tās pilnveidot. Kā arī bērnam būs vieglāk socializēties, ja pamatkustības būs laicīgi apgūtas un attīstītas (Bula -Bitiniece, Jansone, Piech,2013). Pildot pamatkustības -soļošanu, rāpošanu, lēkšanu, mešanu, ripināšanu, un veicinot fiziskās spējas – līdzsvaru, ātrumu, lokanību, bērni vairāk atraisās, tādā veidā paaugstinoties kustību aktivitātēm un veidojas, pozitīvāks, pacilātāks garastāvoklis (Ļeņičija, 2012). Bērni pamatkustības apgūst līdz 7 gadu vecumam, tāpēc līdz šim vecumam ir ļoti svarīgi apgūt šīs prasmes, jo tas gan garīgi, gan fiziski ietekmēs bērnu uz pārējo dzīves laiku (Živičis, Trajkovski – Višic, Sentderdi, 2009).

Pēc pētījuma rezultātiem var spriest, ka bērniem, kam ir vājākas pamatkustību prasmes, ir grūtāk būt aktīviem nekā tiem, kam ir labāk attīstītas, šīs spējas (Williams, Pfeifer,O'Neill,Dowda,Mclver,Brown,Pate,2008) Kas manuprāt ir pašsaprotami, jo bērniem, kam ir iepriekšējā pieredze, būs daudz vieglāk iesaistīties nekā tiem, kam tās nav, jo tas ir jāmašas no jauna. Kā arī bērni, kas redz, ka citiem sanāk labāk, reizēm nevēlās riskēt un nevar saņemt, lai pildītu pamatkustību, tāpēc ir ļoti svarīgs pieaugušā un pedagoga atbalsts, lai bērnu iedrošinātu.

Pamatkustības ir nepieciešamas ne tikai sporta nodarbībās, bet arī tās ir prasmes, ko bērni pielietos dzīvē. Skriešanu un soļošanu, bērni pielietos ikdienā pārvietojoties. Skriešana, jau ir tā pati soļošana, tikai tā notiek ātrāk. Lekšanu var pielietot, piemēram, lietainā dienā pārlecot pāri peļķei vai zariem. Rāpšanos, rāpošanu pielietos, piemēram, kāpjot pa trepēm, vai ziemā pa sniegu. Mešana tiek pielietota dažādās rotaļās (Jansone, Bula – Bitiniece, Kalniņa, Tripāne ,2011) Līdzsvars, ir tik pat svarīgs. Lai bērna varētu piedalīties dažādās rotaļās un spētu

stabili, pārvietoties. Kā arī, ja bērns būs nestabils un jutīsies nedroši, tad bērnam būs zems pašnovērtējums (Karlovska, 2017). Šīs pamatkustības iedalās divās lielajās daļās: Cikliskās un acikliskās. Cikliskās kustības ir tās kas atkārtojas regulāri, veidojot ciklu, savukārt, acikliskās kustības ir individuālas un neatkārtojas pēc noteikta modeļa (Augstkalne, 2013)

Rāpošana – kustība, kurā cilvēks pārvietojas balstoties uz rokām un ceļgaliem. Rāpošana ir pirmā pamatkustība, ko bērns apgūst uzreiz pēc sēdēšanas, un pirms staigāšanas. Pārvietojoties četrāpus, tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, strādā visas ķermeņa muskuļu grupas, lielās muskuļu grupas – plecu, muguras, vēdera, roku un kāju, kā arī mazās muskuļu grupas – plaukstu, apakšdelmu, pēdu. Rāpošana ir saistīta ar līšanu, tas palīdz pilnveidot prasmi pārvarēt šķēršļus. Rāpošana palīdz attīstīt koordināciju, līdzsvara sajūtu, drosmi un attapību, pareizas stājas veidošanos, ka arī palīdz pārvarēt bailes no augstuma (Augstkalne, 2013). Rāpošana ir jautra un ļoti nozīmīga aktivitāte, kas attīsta bērnus vispārēji un sagatavo sarežģītām kustībām.

Lai veiksmīgi attīstītu rāpošanas prasmi, ieteicamie vingrinājumi:

- Rāpo četrāpus (Balstoties uz pilnām plaukstām) uz priekšu, atpakaļ, sāniski.
- Ik pa četriem soļiem apstājas un noliek galvu starp rokām.
- Rāpo četrāpus uz priekšu vai atpakaļ, ar vēderu gaisā bumba starp ceļgaliem (Vai turot rotaļlietu uz vēdera).
- Rāpo balstās uz plaukstām un pēdām uz priekšu un atpakaļ (lāča gājiens).
- Rāpo balstās uz plaukstām un pēdām uz priekšu vai atpakaļ (Atceļot vienu kāju).
- Rāpo ripinot bumbu ar galvu.
- Ierāpo un izrāpo no apļa (balstoties uz pēdām un plaukstām).
- Slīdēt pa grīdu uz priekšu, atpakaļ (pievelkoties uz rokām).
- Izrāpo cauri vārtiņiem.
- Rāpo uz vingrošanas sola, vai slīpu dēli.
- Rāpties pa vingrošanas sienu.
- Attēlojot dažādus tēlus.
- U.c.

(Karlovska, 2010)

Soļošana – ir pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ vai sāniski, izmantojot kāju pārmaiņu kustību. Soļošana var šķist vienkārša, bet bērns to nespēj uzreiz apgūt, tāpēc izpilda to lēni, nedroši un nelīdzsvaroti. Soļošana ir viena no pirmajām pamatkustībām, ko iemācās bērns pēc rāpošanas, sākot staigāt. Soļojot, tiek iesaistīta visa bērna balsta un iekšējo orgānu sistēma, iekļaujot apmēram 56% ķermeņa muskuļus. Soļojot tiek nostiprināti ne tikai kāju muskuļi, bet

arī muguras un , vēdera un sīkie pēdu muskuļi. Tas labvēlīgi ietekmē stāju uzlabo elpošanas, kā arī, sirds un asinsvadu sistēmu darbības (Karlovskā, 2017)

Lai veiksmīgi attīstītu soļošanas prasmi ieteicamie vingrinājumi:

- Soļo pieaugušā pavadībā un patstāvīgi.
  - Soļo uz vietas vai uz priekšu, atmuguriski, sānis.
  - Soļo noteiktā virzienā uz kādu mērķi.
  - Soļo platā, šaurā solī, krustsolī.
  - Soļo mainot virzienu un tempu, izpilda uzdevumus (Apstājas, pietupas, apgriežas).
  - Soļo dažādos pēdu stāvokļos (Pirkstu galiem, pēdu ārmalām, papēžiem).
  - Soļo pāros, sadevušies rokās.
  - Soļo ar noteiktu uzdevumu (izklupienā, vēzējot kājas, priekšā, ceļot ceļgalus ).
  - Soļo ar priekšmetu ( bumbu, koka dēlīti u.c.).
  - Soļo pa celiņu ( vai uz vingrošanas sola, kas novietots dažādos stāvokļos)
  - Soļo apkārt, starp, pāri priekšmetiem ( krēsliem, klučiem, virvēm, lentēm, koka dēlīšiem svītrām.
  - Soļo pietupienā, puspietupienā.
  - Soļo iejūtoties kāda dzīvnieka lomā ( Gāzelējoties ka lācis, uz pirkstu galiem kā pele u.c.).
- (Karlovskā, 2017).
- Soļošana mūzikas ritmā (ātri, lēnu, vidēji).

Skriešana – soļošana, tikai tā notiek ar ātrāku tempu nekā soļošana. Skriešanas laikā kājas kustās pārmaiņus un ir brīži kad neviena no tām neskar zemi. Pēc D. Augstkalnes teiktā tā ir "lidojuma" fāze, kuras laikā abas kājas tiek atrautas no zemes. Šajā " lidošanas" momentā palielinās soļa garums, kas dod iespēju pārvietoties uz priekšu ātrāk ar atslābinātiem muskuļiem. Tomēr skrienot uzmanība būtu jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām brīvi jākustas, pleciem jābūt atslābinātiem, pirmajam pie zemes jāpieskatās papēdim pēc tam purngalam (Augstaklne, 2013). Skrienot bērni bieži vien nokrīt, tas ir saistīts ar slikto līdzsvara izjūtu, tāpēc, ka bērni skrien mazākiem solīšiem un līdz ar to skrējiena temps samazinās. Jo vairāk šo pamatkustību lietos, jo ātrāk viņa kļūst, kā ieradums (Jansone, Bula-Bitiniece, Kalniņa, Tripāne, 2011). Skriešana tieši tā pat kā soļošanu ir svarīgi veikt basām kājām, gan telpās, gan ārā (zāliena un smiltīs), jo īpaši, tas ir nepieciešamas bērniem, kam ir plakanā pēda, jo tas attīsta līdzsvara sajūtu (Karlovskā, 2017) Skriešana attīsta kustību koordināciju, ritma izjūtu, pareizu

stāju, kāju mērķtiecīgu darbību, kā arī attīsta dažas fiziskās īpašības – veiklību, izturību, ātrumu (Augstkalne, 2013).

Lai veiksmīgi attīstītu skriešanas prasmi, ieteicamie vingrinājumi:

Skriešanas vingrinājumi ir gandrīz tādi paši kā soļošanai, tāpēc šeit uzrakstīšu tikai tos, kuri likās interesantākie:

- Skriet aiz ripojošas bumbas.
- Skrien ‘‘zirdziņa’’ solī (augsti, ceļot ceļus).
- Skrien, kājas stipri saliecot aizmugurē.
- Skrien plašiem lēcienu soļiem.
- Skrien tipinot, piesitot pēdas uz grīdas.
- Skrien izvairoties (ķer un bēg).
- Skrien papēžus piesitot pie sēžamvietas.
- Skrien un pārlec pāri šķērslim.
- ‘‘zibens’’ skrējieni, pēc signāla maina virzienu.
- Skrien iesaistot iztēles tēlus (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011, Karlovskā, 2017).

Lekšana – pamatkustība, kuru veic atsperoties no zemes, tad ķermenis nonāk gaisā un pēc tam atpakaļ uz zemes. Pirmie lēkšanas mēģinājumi jau ir agrā vecumā, tie ir ritmisku pietupieņu veidā. Lekšana ir cieši saistīta ar soļošanu un skriešanu, jo šīs abas pamatkustības attīsta pēdu muskuļus, kas atvieglo lēcienų apguvi, lēcienus no tāluma, vai vietas. Tāpēc būtu svarīgi vispirms apgūt soļošanas un skriešanas pamatkustību un pēc tam tikai lekšanu. Jo lekšana ir salīdzinoši sarežģīta pamatkustība. Tā attīsta kāju, vēdera, muguras muskuļus, kustību koordināciju un acumēru. Lēkšana sastāv no šādiem posmiem – sākuma stāvoklis, vēziens vai ieskrējieni, atgrūdiens, lidojums, piezemēšanās. Ir dažādi lēcienų veidi – palēcieni, lēcieni augstumā no vietas, lēcieni tāluma no vietas, nolēcieni, uzlēcieni, lēcieni ar lecamauklu, lēcieni augstuma ar ieskrējieni, lēcieni tāluma ar ieskrējieni. (Kuzņecova, Karlovskā, 2006)

Lai veiksmīgi attīstītu lekšanas prasmi ieteicamie vingrinājumi:

- Palēcieni uz vienas un abām kājām (‘‘šķērīte’’ viena kāja priekšā otra aizmugurē, kājas – kopā, plati).
- Palēcieni ar griešanos apkārt sev.
- Palēcieni uz vietas kopā sasitot plaukstas (priekšā, sānis, aiz muguras, u.c.).
- Lēcieni pa šauru celiņu virzoties uz priekšu ( uz abām kājām).
- Lēci sānis (uz abām kājām).
- Lēcieni no vienas uz otru kāju.
- Lēcieni uz vienas kājas ( virzoties apli uz priekšu).

- Lēcieni pāri dažādiem priekšmetiem (Uz abām vai vienas kājas).
- Lēcieni tālumā atsperoties no vietas.
- Nolēcieni no paaugstinājuma.
- Lēcieni ar lecamauklu (pāri kustīgai auklai).
- Lēcieni tāluma ar ieskrējienu.
- Lēcieni sānis (pa apli, vai pāri priekšmetiem).
- Lēcieni iesaistot iztēles tēlus (Karlovska, Mārtiņšone, 2011, Kuzņecova, Karlovska, 2006).

Mešana – sarežģīta kustība, kas ietver priekšmetu pārvietošanu gaisā. Galvenais spēka avots ir roka. Mešana bērniem sniedz patīkamas emocijas, tāpēc bērni šo kustību vēlas atkārtot daudzkārtīgi, gan ar abām gan ar vienu roku. Aizmetot bumbu, bērns vēlās tai skriet pakaļ, līdz ar to izzinot apkārtējo vidi, mācas orientēties tajā, virzīt savas kustības, kā arī iepazīst dažādus jēdzienus, augtu, zemu tālu, tuvu. Mešana un ķeršana, stiprina plecu, roku, pirkstu un daļu krūšu muskulatūru (Karlovska, 2017). Metot mērķi, bērni neveic pilnu atvēzienu, kā arī metiena stiprums ir atkarīgs no tā cik tālu atradīsies mērķis. Metot bumbu bērnam izstrādājas pozitīvās emocijas, kas mazina muskuļu saspringumu un labvēlīgi ietekmē bērna centrālo nervu sistēmu. Pamatkustība mešana, attīsta līdzsvaru, acumēru, veiklību, koordināciju, uzmanību, kā arī nostiprina dažādus muskuļus – kāju, roku un plecu, jostas (Augstkalne, 2013). Pamatojoties uz D. Augstkalnes teikto, mešanas pamatkustības attīstībai svarīgi būtu izmantot āra vidi (iestādes teritoriju), kurā var izmantot dažādus dabas materiālus, piemēram, lapas, čiekurus, akmeņus, zariņus, kastaņus, zīles, jo tie padarīs nodarbību interesantāku un saistošāku bērniem. Kā arī tas papildinās inventāra klāstu, pie pierastās apaļās, vieglās formas bumbiņas, būs savādāka veida materiāls, mazliet smagāks un nelīdzena formas čiekurs (Augstkalne, 2013). Pamatkustības pareiza pozīcija ir, kreisa kāja priekšā, bumbiņas tiek turēta saliektā rokā virs galvas, atvelkot roku atpakaļ tiek veikts metiens. Bet šīs pamatkustības mērķis ir attīstīt bumbiņas mešanu mērķi, nezaudējot bērna dabisko mešanas prasmi (Krauksts, 2005).

Lai veiksmīgi attīstītu mešanas prasmi ieteicamie vingrinājumi:

- Mešana ar vienu vai abām rokām ( No apakšas, augšas, krūtīm, aiz galvas, pāri tīklam, vai auklām).
- Mešana mērķi ( horizontāli, vertikāli, trāpīt pa kādu noteiktu priekšmetu).
- Ripināšana (uz priekšu, līkločiem, cauri vārtiem, pa pāriem, dažādos stāvokļos, ar kāju)
- Mešana ar ķeršanu

- Mešana izmantojot dažādu inventāru (Iekļaujot dabas materiālus un nestandarta inventāru, piemēram, papīra bumbiņas)  
(Karlovskā, 2017)

Darba autore secina, ka pamatkustībām ir liela nozīme, bērna attīstībā. Svarīgi šīs pamatkustības mācīt pamazām un precīzi, ka arī motivēt bērnus to darīt pēc iespējas precīzāk un iedrošināt tos, ja kaut kas neizdodas. Pamatkustības ir svarīgi apgūt tieši pirmsskolas vecumā, jo vēlāk to būs izdarīt aizvien grūtāk, tāpēc pirmsskolas skolotājam ir jāpievērš vislielākā uzmanība pareizu pamatkustību apgūšanā. Piekrītu R. Karlovskas teiktajam, ka ir patīkami vērot cilvēkus, kas iet ar staltu gaitu, brīvām un atraisītām kustībām. Jo šādi cilvēki rada par sevi iespaidu, ka viņi ir vairāk pārliecināti par sevi. Tāpēc pedagogiem un vecākiem ir liela atbildība katrā bērnā attīstīt šīs pamatkustības. Ka arī tas bērnu ietekmēs ne tikai fiziskajā attīstībā, bet arī intelektuālajā, sociālajā un emocionālajā attīstībā (Karlovskā, 2017).

#### **1.4. Fizisko aktivitāšu veicināšana un sporta nodarbību plānošana**

Pirmsskolā sporta nodarbībām ir būtiska nozīme izglītības procesā, jo tās veicina bērnu fizisko, emocionālo un sociālo attīstību. Pedagogam sporta nodarbībās ir liela atbildība par bērnu fiziskās aktivitātes veicināšanu. Rūpīgi plānojot sporta nodarbības, bērniem tiek radīta atbilstoša vide kas attīsta bērnu kustību prasmes un veido izpratni par aktīvu, veselīgu dzīvesveidu. Šajās nodarbībās lielākais uzsvars tiek likts uz pamatkustību apguvi – rāpošanu, soļošanu, skriešanu, lekšanu, mešanu. Svarīgi ir plānot mērķtiecīgas un strukturētas nodarbības, jo šādā veidā bērni efektīvās un interesantāk apgūs mācību procesu. Pirmsskolā tāpat kā citās skolās arī pedagogiem ir jāstrādā pēc mācību programmas. Šajā programmā ir iekļauta veselības un fiziskās aktivitātes joma, kas ir sports. Sporta nodarbības pirmsskolā nodrošina sporta skolotājs, vai pirmsskolas skolotājs, kam ir atbilstoša izglītība (Bula – Bitiniece, Jansone, Piech, 2013).

Pamatojoties uz R. Karlovskas teikto fiziskā audzināšana ir – saglabāt un stiprināt bērnu veselību, veicināt fizisko attīstību, norūdit bērnu organismu, attīstīt pamatkustības, ievērot higiēnas prasības, attīstīt fiziskās īpašības (veiklību, ātrumu, spēku, izturību), attīstīt pozitīvās rakstura īpašības (Karlovskā, 2010)

Sporta nodarbības notiek caur rotaļām, kā jau viss mācību process pirmsskolā. Bet sporta nodarbībās ir svarīgas arī šķēršļu joslas. Ka uzsver R. Jansone, šķēršļu joslu pārvarēšana, sekmē kustību prieku un rada motivāciju, kā arī šķēršu joslās ir vieglāk sakombinēt dažādas

pamatkustības (Jansone, 2005) Sporta nodarbībām vajadzētu notikt ne tikai iekštelpās, bet arī āra vidē, jo arī āra vidē, iesaistot dažādus dabas materiālus, bērni var mācīties. Tāda veidā padarot mācību procesu interesantāku un bērniem būs iespēja saskatīt, kur tieši sports un pamatkustības viņiem noderēs dzīvē, pildot dažādus uzdevumus āra vidē (Kanters, Casper, Bocarro, 2008). Šos uzdevumus būs daudz vieglāk sasaistīt ar ikdienas situācijām, tāda veidā tiks mācīta arī kompetenču pieeja.

Pēc jaunās kompetenču pieejas mācību procesā tiek apgūtas ne tikai zināšanas, bet arī prasmes dzīvei. Tas ir atkarīgs no pedagoga, kā viņš šīs prasmes dzīvei spēs iesaistīt savā mācību procesā (Golubeva, Puškarevis, 2008). Pedagogam vienmēr vajadzētu veikt atgriezenisko saiti ar bērniem pēc nodarbības, jo bērniem ir savādāka uztvere par fiziskajām aktivitātēm un to nepieciešamību nekā pieaugušajiem. Šī iemesla pēc, būtu ļoti svarīgi pēc nodarbības veikt atgriezenisko saiti un aprunāties ar bērniem kā viņi jūtas pēc nodarbības, lai varētu pielāgot nodarbības atbilstoši bērnu spējām (Krauksts, 2006).

Bērniem ir ļoti svarīga emocionālā piesaiste un bērnu motivācija, kustību aktivitāte vispirms nāk no ģimenes, tāpēc pirms uzsāk mācīšanās procesu ir svarīgi izpētīt bērnu iepriekšējo pieredzi un bērnu kustību prieks ir cieši saistīts ar ģimenes atbalstu un vecāku iesaisti un aktivitāti. Ir svarīgi iesaistīties arī ģimenēm pirmsskolas rīkotajos sporta pasākumos. Tas bērniem radīs lielāku motivāciju (Bula – Bitiniece, 2011). Bērni ļoti labi jūt apkārtējo emocijas, tātad arī pedagoga emocijas. Kā arī šajā vecumā viņi jau prot izvērtēt labo no sliktā, ievērot dažādus noteikumus, lai respektētu otru un iemācītos/ attīstītu draudzīgumu (Grants, 1997). Šī pasaule nav paredzēta maziem bērniem tā paredzēta pieaugušajiem (Svence, 2023), šī iemesla pēc bērniem ir nepieciešams pieaugušā atbalsts, lai viņi varētu pilnvērtīgi funkcionēt, lai iegūtu jaunas zināšanas un spētu izprast savu vietu šajā pasaulē, tāpēc mēs kā pieaugušie palīdzam šīs prasmes attīstīt. Šīs prasmes attīstos mēs palīdzam bērniem veidot savu pašcieņu (Golubeva, Puškarevs, 2008).

Bērniem svarīga ir disciplīna un kārtība, viņiem ir nepieciešamas robežas un noteikumi. Disciplīnai un noteikumiem jābūt elastīgiem, tie nedrīkstētu iet pretrunā ar bērnu attīstību, nevar aizliegt bērnam lēkāt, ja viņam tā ir svarīga attīstības sastāvdaļa, bet vajag paskaidrot, kāpēc to nevajadzētu darīt attiecīgajā momentā. Svarīgs ir arī skolotāja tonis kādā viņš runā ar bērniem, vai tas ir pavēlošs un dusmīgs, vai tomēr labāk būtu draudzīgs un saprotošs (Kājiņa, Aunīte, 2006). Sporta skolotājam būtu jā saglabā profesionalitāte un jāzina bērnu psiholoģija, lai varētu pilnvērtīgi strādāt ar bērniem un būt kā bērnu palīgs nevis bieds.

Svarīga nozīmes sporta nodarbībās, ir sporta skolotāja profesionalitātei, jo sporta nodarbībās ir svarīgi ne tikai iesaistīties fiziskās aktivitātēs, bet integrēt arī pārējās jomas. (Orehovs, Vilciņš, 2006). Pirmsskolā paredzētās jomas ir valodas, sociāli pilsoniskā,

dabaszinātņu, matemātikas, tehnoloģiju, kultūras izpratnes un pašizpaušme māksla, mācību jomā. Svarīgi būtu iesaistīt arī caurviju prasmes (Kritiskā domāšana un problēmrisināšana, sadarbība, pašvadīta mācīšanās, radošums un inovācijas, digitālā prasība). Kustību koordinācijā ir jācīnās ar savu gribu, tāpēc kustības ir ļoti svarīgas un tās attīsta arī intelektu, ar kura palīdzību tiek attīstīts gribasspēks, kas palīdz sevi realizēt. Sporta skolotājs ne tikai pasniedz nodarbību bērniem, bet ir bērnu galvenais rotaļu biedrs un atbalsts nodarbības laikā.

Svarīgi ir attīstīt ne tikai dažāda mācību jomas, bet pats svarīgākais nodarbības ir attīstīt pamatkustības, jo uz to pamata tiks veidotas dzīvei nepieciešamās kustības, lai cilvēks spētu pilnvērtīgi kustēties un izmantot attiecīgo kustību jebkurā dzīves situācijā. Šīs kustības bērnam būs vieglāk apgūt, ja viņam būs gribasspēks un gribasspēku veido motivācija. Motivāciju veido, ja bērnam ir noteikts mērķis uz ko tiekties, un tas ir sasniedzams, tāpēc ir svarīgi katrai nodarbībai noteikt savu sasniedzamo rezultātu, ko bērnam nodarbības laikā būs iespējams sasniegt. Nodarbības laikā vajadzētu uzsvērt pozitīvos rezultātus, ko var izdarīt ar pārdomātu nodarbības procesu, kas ir izpildāms atbilstoši bērnu spējām (Augstkalne 2013).

Pirmsskolas vecuma bērniem ir aktīvi jākustas. Skolotājam ir jābūt kā palīgam, bet tas nedrīkst būt pārāk uzspiests, jo ne visi bērni vēlas, lai skolotājs viņam palīdz, vajadzētu bērnu mudināt un atbalstīt piemēram ar vārdiem "izdarīsim to kopā", tas bērnu varētu iedrošināt un palīdzēt viņam veicināt viņa pašpārlicību, viņa "es", kā arī nākamajā reize viņš varēs to izdarīt pats un jutīsies lepns par to (Kajiņa, Aunīte, 2006).

Pirmsskolā viss notiek caur rotaļu, bet ir svarīgi sabalansēt rotaļu slodzi. Ja redz, ka bērnam paliek pa grūtu un viņš nogurst, skolotājam vajadzētu mainīt nosacījumus uz vieglākiem. Kā arī rotaļās lielāko akcentu vajadzētu likt uz fiziskajām aktivitātēm (Jansone, Krauksts, 2005). Pieaugušajam vajadzētu piedalīties bērnu rotaļās, bet nevajadzētu tās vadīt, bet būt kā atbalstam, kas rada drošības sajūtu (Dzintare, Stangaine, 2007).

Bērnam vieglāk ir uztvert kustības, ja bērns tās sasaista ar ko pazīstamu, tāpēc nodarbībā vajag iesaistīt iztēli. Kā arī bērniem saprotamāk būs, ja skolotājs skaidri izskaidros un precīzi parādīs priekšā šo kustību (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011). Sports ir viens no vissvarīgākajiem faktoriem bērnu fiziskas attīstības veicināšanā tāpēc ir svarīgi sporta nodarbības organizēt ar dažādām metodēm un ievērot sporta nodarbības uzbūvi.

Pamatojoties uz autores R. Lesņičija domām, organizēt sporta nodarbības vajadzētu pēc šādām metodēm:

- Frontāla metode (kurā tiek iekļauti vispārizglītojošie uzdevumi)
- Iesaistot sporta inventāru (konusus, bumbas, riņķus, šķēršļus u.c.)
- Plūsmas metode ( šī metode tiek pielietota galvenajā daļā)
- Individuālā metode (šī metode ir lai attīstītu noteiktu kustību)

- Grupu metode (ar šo metodi aktivizē sadarbību)
- Pāru metode (koordinācijas, spēka u.c. vingrinājumi)  
(Lesņičija, 2012).
- Uzskates metode (Demonstrējumi)
- Vārdiska metode (Paskaidro, koriģē)
- Praktiskā metode (pilda noteiktu vingrinājumu)
- Rotaļu metode (Demonstrē kā māk pielietot kustības)  
(Karlovska, 2003)

Nodarbībās nozīmīgas ir ne tikai metodes, bet arī sporta nodarbību uzbūve – ievada, daļa, galvenā daļa, nobeigums. Katrā no šīm daļām ir daudz dažādi uzdevumi, mērķi, saturs, ko būtu svarīgi noteikt un ievērot (Pučure, 2003). Nodarbības tiek plānotas un tās notiek pēc noteiktas uzbūves, ko vajag ievērot katru nodarbību, lai bērniem izveidojas paradums un sapratne, kā tiek organizēta šī nodarbība. Lai nerastos situācijas, ka bērniem gribas vel palikt, lai bērni zina un saprot, ka tuvojas nodarbības beigas. Pasaules Veselības organizācija iesaka pirmsskolas vecuma bērniem nodarboties ar mērenām līdz intensīvam fiziskam aktivitātēm vismaz 60 minūtes dienā, kas var būt sadalītas vairākas sērijās (Pasaules Veselības organizācija).

Ievada daļa – ilgts parasti līdz 12 minūtēm. Ievada daļā ietilpst, iesildošie vingrinājumi, kas palīdz iesildīt organismu, parasti šajā daļā bērniem tiek doti vieglāki uzdevumi. Daži no vingrinājumiem ir orientēti vairāk uz pareizas stājas veidošanu. Attīstot vairāk (kāju, plecu, muguras, jostas un sānu muskulatūru), tiek iesaistīts arī inventārs (bumbas, auklas, nūjas, u.c.). Šajā daļā bērni tiek sagatavoti fiziskai un garīgai slodzei, būtu vēlams iesākt ar uzmanības pievēršanas vingrinājumiem piemēram, skolotājs saka vienu vingrinājumu, dara citu, bērniem jāpilda tas, ko skolotājs saka nevis rāda, piemērs, skolotājs pietupjas, bet nosauc vingrinājumu palekties. Soļo un skrien ar dažādiem uzdevumiem, piemēram pēc signāla soļot uz otru pusi. Ievadā nevajadzētu sākt ar stafetēm vai rotaļām, lai bērniem radītu interesi par turpmāko nodarbību, jo no šīs daļas būs atkarīga visa nodarbības gaita. Šīs daļas laikā arī sasveicinās.

Galvenā daļa – ilgums ir 10 – 20 minūtes. Mācās jaunus pamatkustību veidus (soļošanu, skriešanu, lekšanu, mešanu), pilnveido apgūtās kustības rotaļās un stafetēs. Attīsta savu fizisko “Es tēlu”, veicina pašapziņu un labu noskaņojumu. Šajā daļā lielākais uzsvars tiek likts uz rotaļām un stafetēm, par cik ievada daļā tikai iesildīja organismu, tad šajā daļā var pamazām palielināt slodzi. Starp rotaļām veido dinamisko pauzi, lai pārāk nenogurdinātu bērnus, bet arī, lai tiem neiestātos atslābums.

Nobeiguma daļa- ilgums 5-7 minūtes. Šajā daļā svarīgākais ir nomierināt bērnu, saglabājot labu garastāvokli un dzīvesprieku. Mierīgas kustību rotaļas, ritmiski vingrinājumi, vai mierīgi soļošanas vingrinājumi. Relaksējoši, elpošanas vingrinājumi, lai bērns nomierinātos un atgūtu elpu. Svarīgākais ir tas, lai bērns no nodarbības aiziet dzīvespriecīgs. Šajā daļā arī veic atgriezenisko saiti, novērtēšanu un atvadīšanos (Pučure, 2003; Stangaine, 2012).

Balstoties uz I. Pučures teikto, pirmsskolā svarīgākais nav panākt pēc iespējas labākus rezultātus, bet gan pats process (Pučure, 2003).

Darba autore secina, ka sporta nodarbībās ļoti svarīgs ir plānošanas process un disciplīna. Saprotu kāds ir sporta nodarbību plāns un uz kāda pamata tas ir jāveido. Sportā ir ļoti jāvēro bērni un viņu sajūtas, kā arī ir jābūt gatavam pēkšņi mainīt plānu vai izveidot noteikumus, kas ir ar mazāku aktivitāti. Pats svarīgākais, lai bērns nodarbības beigās jūtās labi, un pašpārliecināti.

## **2. Empīriskais pētījums par pamatkustību apguvi 5-6 gadīgu bērnu sporta nodarbībās pirmsskolā**

### **2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums**

Lai noskaidrotu ietekmi par pamatkustībām un to veidiem sporta nodarbībās, tika izmantoti, vingrinājumi, kustību rotaļas un stafetes, tika veikts pedagoģiskais pētījums 3 mēnešu garumā, katru nedēļu 2 nodarbības, piedalījās 10 bērni. Piemēru sporta nodarbībai var skatīt 1.pielikumā. Šis pētījums tika veikts Cēsu novada, pirmsskolas izglītības iestādē ‘‘X’’, vecākajā grupā.

Darba autore uzskata, ka bērna pamatkustības būs efektīvas, ja pedagogs sporta nodarbībās veidos izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi un piedāvās vecumam atbilstošas aktivitātes.

Pētījuma veikšanai tika izzinātas pedagoģijas un psiholoģijas autoru atziņas, literatūra un citi avoti, kas saistīti ar pamatkustību attīstīšanas iespējām 5-6 gadīgi veciem bērniem. Pētījumā tika izmantotas divas metodes, pedagoģiskā novērošana un pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

Pedagoģiska novērošana – pētīšanas metode, kurā pedagogs vēro bērna darbības, uzvedību, lai iegūtu datus par mācīšanās procesu, attīstību vai efektīvāko pieeju. Novērošana palīdz izprast bērnus un to intereses, vajadzības, attīstības līmeni, kas palīdz pielāgot mācību metodes. Galvenās novērošanas iezīmes – mērķtiecīgums, sistemātiskums, objektivitāte, datu piefiksēšana. Pedagoģiskajā novērošanā ir dažādi novērošanas veidi – tiešā, netiešā, atklāta slēptā (Jurgena, 2002; Pedagoģs.lv). Pedagoģiskās novērošanas veidlapu skatīt 2. pielikumā

Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība – darbības, ko veic pedagogs, lai veicinātu zināšanu un prasmju apguvi. Šajās darbībās ietilpst – mācīšanās, audzināšana, attīstīšana, organizācijas un plānošana, vērtēšana un refleksija (Pedagoģs.lv).

Pētījuma plāns:

- 1) Raksturot pētāmo grupu izveidot kritēriju sistēmu bērnu pamatkustību noteikšanai, (Kritēriji ir izstrādāti pēc skola2030, ‘‘Pirmsskolas mācību programmas’’)
- 2) Novērtēt pētāmo grupu pētījuma sakuma posmā.
- 3) Plānot un vadīt nodarbības un kustību rotaļas, lai veicinātu bērnu pamatkustību attīstību.
- 4) Pētījuma beigās veikt novērtējumu pamatkustību apgūvē.

## 2.3. Bērnu pamatkustību prasmju izvērtēšana pētījuma sākumā.

Bērnu pamatkustību apguves novērtēšanai tika veikta novērošana Cēsu novada pirmsskolas izglītības iestādē "X" 5-6 gadīgajā grupiņā, kuru apmeklēja 20 bērni, bet pētījumā piedalījās tikai 10, jo ikdienā visi neapmeklēja iestādi.

Pētījuma laikā tika izstrādāti kritēriji, kas tika balstīti uz "skola2030" izstrādātajiem materiāliem "Pirmsskolas mācību programma", "veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma", 3.posmam, kas ir 5-6 gadus veci bērni.

### 1. tabula, pamatkustību kritēriji

Pamatkustība	Kritēriji
Rāpošana	1) Uzrāpjas un prot tikt lejā. 2) Rāpot pa slīpu solu.
Soļošana	1) Soļo vienlaikus pildot dažādas kustības ar rokām. 2) Soļo pēc signāla maina virzienu.
Skriešana	1) Skrien pāri uzzīmētām līnijām. 2) Skrien mainot tempu.
Mešana, ķeršana	1) Met un tver priekšmetus pāri. 2) Met tālumā ar vienu vai abām rokām.
Lēkšana	1) Lec no dažādām virsmām. 2) Lec pāri šķērslim (auklai).

Pamatkustību izpildes prasmes bērniem tika vērtētas atbilstoši bērnu vecumam, vadoties pēc mācību programmas, izmantojot punktu skalu.

- 1 Punktu bērns iegūst, ja kustību ir sācis apgūt (SA). Bērns ir uzsācis prasmes apguvi, bet vēl nespēj veikt to patstāvīgi. Nepārtraukti vajadzīga skolotāja palīdzība vai norādes. Nepieciešama patstāvīga palīdzība un uzmuntrinājumi.
- 2 Punktus bērns iegūst, ja kustību turpina apgūt (TA). Bērns ir progresējis prasmes apgūvē, bet vēl to nav pilnība apguvis. Kustību izdodas izdarīt, bet tā nav precīza, ir vajadzīgs skolotāja atbalsts, bet mazāk. Bērns ir motivēts uzdevumu pildīt vairākas reizes.
- 3 Punktus bērns iegūst, ja kustību ir apguvis (A). Bērns spēj kustību izpildīt patstāvīgi un precīzi, bez pieaugušā palīdzības. Kustība tiek veikta pārliecinoši, bez kļūdām. Bērns atkārto kustību vairākas reizes, bez kļūdām.

- 4 Punktu bērns iegūst, ja kustību ir apguvis padziļināti (AP). Bērns spēj demonstrēt prasmi augstākā līmenī. Kustību veic sarežģītākos apstākļos. Bērns ne tikai spēj izdarīt kustību bez kļūdām, bet arī to izpildīt daudzveidīgās situācijās.

(Skola2030, pirmsskolas mācību programma, 2019)

Sporta nodarbībās, tika iekļautas pamatkustības un tika novēroti 5-6 gadus veci bērni. Pētījuma sākumā autore novēroja un izvērtēja bērnu prasmes un apguves līmeņus balstoties uz izstādītajiem kritērijiem. Rezultāti tika apkopoti 2. tabulā. Bērnu vārdi mainīti lai saglabātu anonimitāti.

**2. tabula bērnu pamatkustību novērojums pētījuma sākumā**

Pamatkustības	Bērna vārds	Rolands	Elvis	Mārtiņš	Linda	Marta	Agija	Emīls	Ieva	Andris	Sandis	Punktu skaits
	Vērtēšanas kritērijs											
Rāpošana	Uzrāpjas un prot tikt lejā	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	62
	Rāpot pa slīpu solu.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Soļošana	Soļo vienlaikus pildot dažādas kustības ar rokām	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	58
	Soļo pēc signāla maina virzienu	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	
Skriešana	Skrien pāri uzzīmētām līnijām	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	61
	Skrien mainot tempu.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	

Mešana, Tveršana	Met un tver priekšmetus pārī	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	56
	Met tālumā ar vienu vai abām rokām.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
Lekšana	Lec no dažādām virsmām .	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	56
	Lec pārī šķērslim (auklai).	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	
Punktu skaits		32	26	29	34	28	29	25	31	25	27	293

Pēc pirmā novērojuma tika raksturoti katra bērna stiprie un vājie pamatkustību apguves aspekti, ņemot vērā katra bērna personību un vecumu. Izanalizējot datus, autore secina, ka vissliktākie rezultāti ir pamatkustībās lekšana, un mešana, tveršana. Un vislabākie rezultāti ir skriešanā un rāpošanā.

Rolands – šim zēnam ir 6 gadi un nākamgad viņš dosies uz skolu. Aktīvs zēns, šim zēnam ļoti patīk skriet un soļot, labprāt arī pilda šīs pamatkustības. Šim zēnam padodas viss un viņš labprāt mācās ko jaunu. Ar interesi vienmēr visur iesaistās un ir gatavs palīdzēt visās aktivitātēs, kā bērniem, tā skolotājam.

Elvis – šim zēnam ir 5 gadi, viņš nesen ir pārnācis no cita bērnudārza. Viņš ir ļoti kluss un nosvērts, vispirms paskatās no malas katru darbību un pēc tam tikai iesaistās. Visā jaunajā iesaistās tikai pēc skolotāja pamudinājuma, ļoti bailīgi. Vēl ir jāpiestrādā pie lekšanas, cik novēroju, zēns visā jaunajā iesaistās nelabprāt.

Mārtiņš – šim zēnam ir 6 gadi, arī šis zēns dosies uz skolu nākamgad. Zēns ir ļoti aktīvs un atvērts visam jaunajam, bet visu vēlas izdarīt ātri un tāpēc reizēm nesanāk. Šis bērns visu pilda ar lielu atdevi, bet skriešana viņam ne pārāk patīk, tā viņu ātri nogurdina, tāpēc šajās kustībās viņš piedalās, bet ātri apnīk, jo ātri piekūst.

Linda – meitenei ir 6 gadi. Meitene ir draudzīga atvērta visam jaunajam un ļoti izpalīdzīga. Var redzēt, ka ir bijusi iepriekšēja pieredze ar pamatkustībām, tās izpilda droši un ar lielu pārliecību, paspēj izpildīt pati un vēl palīdz grupas biedriem, kam tas tik labi neveicās. Meitenei ir 34 punkti pamatkustību izpildē, kas ir visaugstākais rezultāts visā grupā. Mazliet

grūtības sagādāja, skriešana ar tempa maiņu, jo meitene vēlējās iedot roku kādam, kam neveicās tik ātri skriet.

Marta – meitenei nesen ir palikuši 5 gadi. Aktīva un ļoti komunikabla meitene. Meitenei visas veiktās kustības padodas labi, bet par cik meitene ir ļoti komunikabla, viņai labprāt parunā ar kādu, kas stāv blakus, tādā veidā palaižot garām informāciju par to, kā kustība ir jāizpilda. Meitenei ir nenoturīga uzmanība, tiklīdz beidzās kāda rotaļa, meitene uzreiz meklē kompāniju vai sarunu biedru. Martai sliktāk veicās ar lēkšanu, jo neizdevās atspēriens, bet meitene ir ļoti motivēta un ar lielu gribasspēku pildīt uzdevumus.

Agija – meitenei šogad paliks 7 gadi. Šī meitene ir klusa un kautrīga, dēļ sava kautrīguma bieži nevēlas izpildīt norādītās prasības. Labāk veicās strādājot individuāli. Meitenei rezultāti ir salīdzinoši augsti, jo meitene visu pildīja precīzi, bet nevēlējās, lai kāds viņu ievērotu, tāpēc visbiežāk izvēlējās pateikt, ka viņai nesanāk vai nemāk, tāpēc nepilda.

Emīls – zēnam ir 6 gadi. Zēns aktīvs ar strauju raksturu. Šim zēnam viss ļoti labi padodas, bet viņam nepatīk sadarboties un sava straujā rakstura dēļ, ātri apvainojas, ja kaut kas nesanāk. Bija grūti novērtēt soļošanu ar virziena maiņu, jo zēns visur gribēja būt pirmais, tiklīdz nebija pirmais, tā sadusmojās un uzdevumu nepildīja vairāk. Bija ļoti grūti novērtēt mešanu un tveršanu, jo nevēlējās strādāt pārī, piekrita sadarboties tikai ar audzinātāju. Emīlam ir vieni no zemākajiem rādītājiem grupā, lai gan zēns ļoti cenšas sava straujā rakstura dēļ ar dusmām, ne pārāk labi viss izdodas.

Ieva – meitenei ir 5 gadi. Meitenei aktīva, nosvērta, salīdzinoši augsti rezultāti grupas kopējā vērtējuma. Meitenei ir vajadzīgs skolotāja atbalsts un iedrošinājums. Meitenei viss padodas labi, tikai ir mazliet bailīga pildīt ko jaunu. Bet kad pamēģina un saprot ka sanāk, labprāt mēģina vēlreiz un pilda ar atbildību vairākas reizes, lai izdotos.

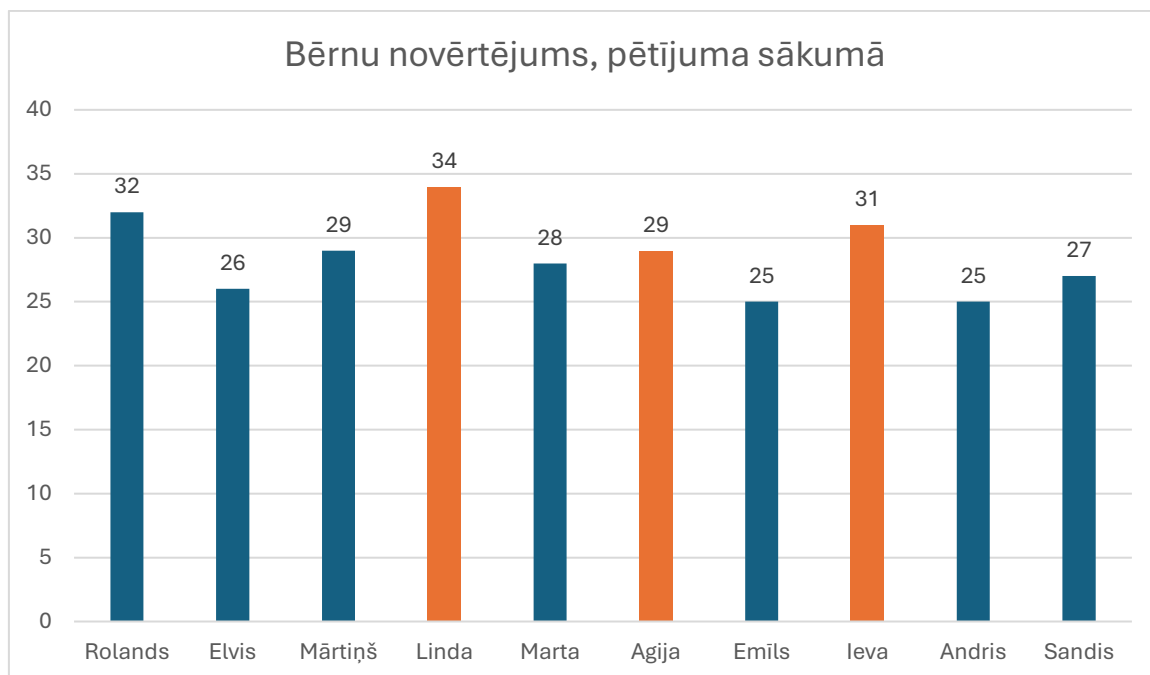
Andris – zēnam ir 6 gadi, nākamgad dosies uz skolu. Šis zēns pirmsskolas gaitas ir uzsācis tikai šogad, nav bijusi iepriekšēja pieredze ar pamatkustībām. Ir vajadzīgs skolotāja atbalsts daudzās kustībās, bet puisis ir ļoti centīgs un motivēts strādāt, ja neizdodas atkārtot kustību vairākas reizes. Vislielākās grūtības sagādā lēkšana un mešana, bet vislabākie rezultāti bija rāpošanā, skriešanā un soļošanā, salīdzinoši zemi rezultāti, bailīgi izpilda atspērienu.

Sandis – puisim ir 6 gadi. Aktīvs puisis, grūti sakoncentrēties un konkrēto vingrojumu, puisim ļoti patīk skrien un lekt, viņam arī tas labi padodas. Grūtāk iet ar soļošanu un mešanu, jo šajās darbībās vajag vairāk sakoncentrēties un šim puisim ir grūtības to izdarīt.

Izvērtējot bērnu attīstību līmeni uz pamatkustībām var secināt, ka vislabākos rezultātus uzrādīja Linda. Linda šajā grupā ir visvecākā. Autore secina, ka tas varētu ietekmēt bērna rezultātus pamatkustību apgūvē. Un viszemākos rezultātus uzrādīja Andris un Emīls, bet šeit

vajadzētu ņemt vērā vēl vienu ļoti svarīgu faktoru, ka Andis pirmsskolas izglītības gaitas uzsāka salīdzinoši nesen un viņam iepriekšēja pieredze šī pamatkustībam nebija bijusi.

Bērnu rezultāti parādīti grafiski attēlā (Skatīt 3. attēlu).

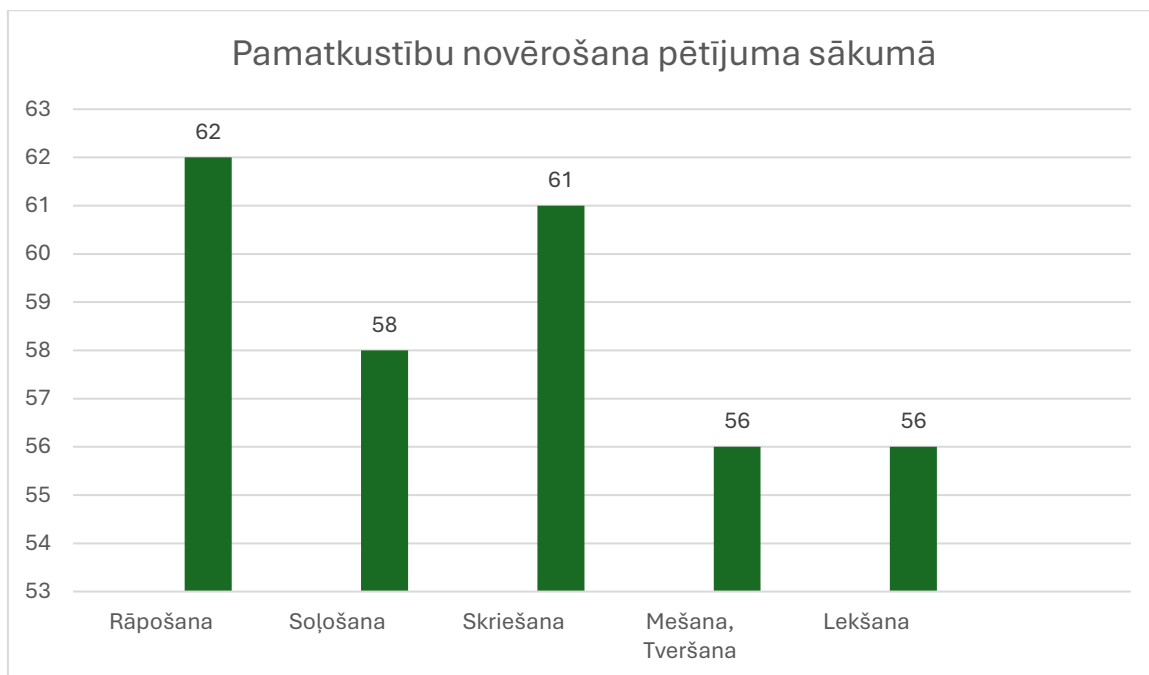


### 3. Attēls. Bērnu pamatkustību novērtējums, pētījuma sākumā.

Bērnu pamatkustību līmenis ir zem vidējā, lai gan lielāka daļa bērnu pamatkustību ir apguvuši, to vajadzētu nostiprināt, jo šie bērni dosies uz skolu, un tad pamatkustībam netiks pievērsta pastiprināta uzmanība un bērnam būs grūti tikt līdzī mācību programmai, tāpēc vajag šīs pamatkustības nostiprināt jau pirmsskolas vecuma bērniem. Ir bērni, kas uzrādīja augtu rezultātu, tomēr ir bērni, kam šis rezultāts ir salīdzinoši zemāks, tāpēc ir nepieciešams skolotāja darbības pamatkustību pilnveidošanā.

Izvērtējot bērnu kopējo pamatkustību attīstības līmeni, bērniem ir labi attīstības pamatkustības, bet tās netiek izpildītas precīzi. Vislabākos rezultātus bērni uzrādīja rāpošanā un skriešanā. Nākamais labākais rezultāts bija soļošanā un pēc tam lekšanā, mešanā, tveršanā. Kas norāda uz to, ka skolotājam vairāk ir jāstrādā pie līdzsvara, kas varētu uzlabot rezultātus arī lekšanā.

Bērnu pamatkustību novērojums attēlots grafiski (Skatīt 4 attēlā).



#### **4. attēls Pamatkustību novērošana pētījuma sākumā.**

Visaugstākos rezultātus bērni uzrādīja rāpošanā 62 punkti. Pēc tam seko skriešana ar 61 punktu, kas ir gandrīz vienādi ar rāpošanu, jo bērniem ļoti patīk skriet. Viņi skrien ne tikai nodarbībās, bet arī ārpus tām. Nākamā pamatkustība ir soļošana, ar 58 punktiem, bērni soļo un viņiem tas labi padodas, bet tiklīdz tiek iedots uzdevums, tā bērni mazliet apmulst un vairs neizdodas tik labi. Pēc tam ir divas pamatkustības, kurām ir vienāds punktu skaits 56, tā ir mešana, tveršana un lēkšana. Bērni labprāt lēkā, bet kad tiek dots uzdevums lekt uz vienas vai abām kājā, atspēriens vairs nesanāk tik veiksmīgs. Tā pat kā ar mešanu, bērniem padodas mest, bet neizdodas tik labi trāpīt mērķi, lielākas problēmas sagādāja strādāt pāri, jo ir jāprot ne tikai mest, bet arī satvert bumbu, kas nemaz tik veiksmīgi visiem neveicās, dažiem problēmas sagādāja mest tieši pāriniekam rokās.

Autore secina, ka sporta nodarbībās visvairāk ir jāstrādā ar pamatkustībām, mešana, tveršana, lekšana.

### **2.3. Pamatkustību prasmju pilnveide sporta nodarbībās.**

Izanalizējot iegūtos datus par pamatkustību prasmēm pētījuma sākumā, darba autore vadīja integrētas sporta nodarbības kurās tika vadītas rotaļas, stafetes, vingrinājumi un iekļautas arī visas pamatkustības, bet lielākas uzsvars tika likts uz mešanu un lekšanu. Nodarbības plāns skatāms 1. pielikumā.

Lai veiksmīgi attīstītu šīs prasmes, ir svarīgi bērniem radīt prieku. Lai šīs kustības bērniem būtu prieks pildīt, viņiem ir jārada vēlme iesaistīties nodarbībā un pildīt skolotāja uzdotos uzdevumus. Bērni būs daudz motivētāki strādāt, ja zinās sasniedzamo rezultātu, tāpēc

skolotājam vajadzētu iepazīstināt bērnus ar sasniedzamo rezultātu. Viss svarīgākais ir noturēt bērna uzmanību visu nodarbības laiku visās trijās nodarbības daļās. Tāpēc skolotājam ir jā sagatavojas nodarbībai jau iepriekš, lai tā būtu interesanta bērniem, un lai viņi būtu motivēti strādāt visu nodarbības laiku.

Ievada daļa, jeb iesildīšanās ir viena no svarīgākajām daļām, jo šeit tiek iesildīts viss ķermenis tālākai nodarbībai. Šajā daļā ir jābūt visradošākajam, lai bērniem pildot vingrinājumus nepaliktu garlaicīgi, ir jāpadomā par to kā pievērst bērnu uzmanību. Šī arī ir tā daļa, kur vislabāk var pielāgoties šī brīža pirmsskolas tēmai, piemēram par dzīvniekiem atdarinot dažādus dzīvniekus, vai parādot kā aug dārzeņi, un šādā veidā saistīt nodarbību ar šī brīža tēmu un aktuālo. Šī arī ir laba prakse lai padarītu nodarbību interesantāku. Tādā veidā būs iespēja noturēt bērna uzmanību līdz pat 12 minūtēm. Darba autore ievada daļā izmantoja aktīvus vingrojumus mūzikas ritmā, lai bērniem būtu interesanti un lai nebūtu visu laiku vienāda iesildīšanās.

Galvenajā daļā ir iesildīts jau viss ķermenis un bērni jau paliek aktīvāki un ir gatavi strādāt, tāpēc pirms stafetes sakārtošanas ir jāizspēlē rotaļa, kas ir zāles iekārtošana stafetei vai šķēršļu joslai, darba autore kā skolotāja sagatavo kartiņu ar atribūtiem kā tiem ir jāizskatās zāles telpā un vajadzīgo inventāru šķēršļu joslai un stafetei. Zinot to, ka zāle ir maza un iesildīšanās laikā inventārs traucēs. Un galvenajā daļas nobeigumā nobeidz ar 1-2 rotaļām, viena ir ļoti aktīva un otra mazāk aktīva. Tas ir atkarīgs no tā cik sarežģīta ir šķēršļu josla un kā bērniem veicās ar tās izpildi.

Nobeiguma daļā ir svarīgi atsildīt visas muskuļu grupas, kas tika izmantotas un nomierināt bērnus. Nobeiguma daļai ir jābūt mierīgākai. Darba autore nobeiguma daļa visbiežāk izmanto koordinācijas vingrinājumus un elpošanas vingrinājumus, jo tie ir nomierinošāki un vairs nav tik aktīvi.

Bērniem visvieglāk noturēt uzmanību ir tad, kad tiek iesaistīti visi bērni, tāpēc kvalifikācijas darba autore izvēlējās rotaļas kurās, tikai iesaistīti visi bērni un tika izmantotas arī stafetes un šķēršļu joslas, kuras tika balstītas uz pamatkustībām un to nostiprināšanu.

Lai nodarbības būtu interesantākas darba autore izvēlējās dažādus veidus kā iesākt nodarbību, Kādu dienu tā bija, kur tika rādīta kartiņa ar dzīvnieku, un audzinātāja kopā ar bērniem parādīja šo kustību, kādu dienu tās bija ritma rindas, kuras bija dažādi dārzeņi un pie katra dārzeņa sava kustība, kādu dienu mūzikas ritmā skolotāja pavadība tika pildīti dažādi vingrinājumi.

Tālāk sekoja galvenā daļa, kurā tika iesaistīts inventārs (bumbas, auklas, konusi šķēršļi vingrošanas sols u.c.), spēlētās, rotaļas, kas pilnveido pamatkustības.

Pamatkustības rāpošanas pilnveidošanai tika izmantotas 2 rotaļas. ( Skatīt 3. tabulā.)

### **3. tabula. Rotaļas rāpošanas pilnveidošanai**

Rotaļas nosaukums	Kas tiek pilnveidots?
“ Pazudušās čūskas”	Attīsta dažādas rāpošanas tehnikas. Pilnveido prasmi rāpties pa vingrošanas sienu. Attīsta orientēšanos telpā un līdzsvara izjūtu.
“ Pele pēc graudiem”	Attīsta rāpošanu un apakšdelma un ceļgaliem. Attīsta veiklību un ātrumu.

Rotaļa “ Pazudušās čūskas”, bērniem ļoti patika šī rotaļa, vēlējās atkārtot, to vēl vienu reizi, bet tā kā bērni bija telpā, viņiem vairs nebūtu interesanti. Darba autorei nācās vairākas reizes atgādināt, ka rotaļa jāveic rāpus. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Rotaļa “ Pele pēc graudiem”, šajā rotaļā bērniem ļoti vajadzēja ievērot drošības noteikumus, jo bija viegli saskrieties. Šī rotaļa ne pārāk izdevās, jo bērniem nešķita interesanti, darba autore nomainīja rāpošanu pret skriešanu un bērni vairāk vēlējās iesaistīties, jo tas likās interesantāk. Rotaļu apraksts skatāms 3.pielikumā. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Pamatkustības soļošana pilnveidošanai tika izmantotas 1 rotaļa un 1 šķēršļu josla. ( Skatīt 4. tabulā.)

#### 4. tabula. Rotaļas soļošanas pilnveidošanai

Rotaļas nosaukums	Kas tiek pilnveidots?
“ Rudens pastaiga”	Pilnveido dažādus soļošanas veidus un pietupšanos, palēkšanos. Attīsta uzmanību un līdzsvara izjūtu.
“ Soļo uz mežu”	Pilnveido dažādas soļošanas prasmes.

Rotaļa “ Rudens pastaiga” spēlējot šo rotaļu darba autore saprata, ka rotaļu labāk vajadzētu ievada daļā, jo var pielikt klāt dažādas pamatkustības un šādā veidā iesildīt ķermeni. Bērniem ļoti patika rotaļa, labprāt tajā iesaistījās, jo visu laiku notika kustība. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Šķēršļu josla “ Soļo uz mežu”, šo šķēršļu joslu katrs bērns izpildīja vairākas reizes, viņiem tā ļoti patika. Grūtības sagādāja atrast attēlam pareizo trasi. Darba autore secina, lai pilnveidotu rotaļu vajadzīgs tāds pats attēls pie attiecīgās trases. Rotaļu apraksts skatāms 4.pielikumā. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Pamatkustības skriešana pilnveidošanai tika izmantotas 2 rotaļas. ( Skatīt 5. tabulā.)

#### 5. tabula. Rotaļas skriešanas pilnveidošanai.

Rotaļas nosaukums	Kas tiek pilnveidots?
“ Dusmīgais putns”	Pilnveido skriešanu, attīsta uzmanību un bumbiņas pārvietošanu, koordināciju, precizitāti.

“Slimnieks”	Pilnveido skriešanas prasmi, attīsta uzmanību, koordināciju, sadarbības prasmes.
-------------	----------------------------------------------------------------------------------

Rotaļa “Dusmīgais putns” bērniem ļoti patika, šajā rotaļā lielākās grūtības bērniem sagādāja, drošības noteikumu ievērošana, lai nesaskrietos un nerastos traumas. Sākumā, bērni domāja, ka jāņem tādas pašas krāsas bumbiņas kādā ir viņu riņķis, vēlāk saprata, ka var ņemt visas. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Rotaļa “slimnieks” bērni paši teica, ka šī bija viņu mīļākā rotaļa. Bērni šo rotaļu vēlējās izspēlēt vairākas reizes. Bet vēlāk radās problēmas ar “ārstiem”, jo daži bērni nevēlējās strādāt pāri vai arī bija grūti saprasties. Rotaļu apraksts skatāms 5.pielikumā. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Pamatkustības mešana, tveršana pilnveidošanai tika izmantotas 1 rotaļa un 1 šķēršļu josla. ( Skatīt 6. tabulā.)

#### 6. tabula. Rotaļas mešana, tveršanas pilnveidošanai.

Rotaļas nosaukums	Kas tiek pilnveidots?
“Laikapstākļi”	Pilnveido, mešanu, rāpošanu, lekšanu. Attīsta uzmanību, koordināciju, veiklību un līdzsvara izjūtu.
“Saulīte”	Pilnveido mešanu un tveršanu. Attīsta sadarbības prasmes, uzmanību.

Šķēršļu josla “Laikapstākļi”, no sākuma bērni nesaprata, kas ir jādara, vēlāk, kad saprata, rotaļa iepatikās un vēlējās to izpildīt vairākas reizes. Darba autore secina, ka šajā uzdevumā bērniem zūd interese, jo ir jāgaida rindā. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Rotaļa “Saulīte” šo rotaļu var spēlēt tad, kad grupā ir bērni pa pāriem. Bērniem rotaļa patika, bet sagādāja grūtības sadalīties pa pāriem. Rotaļu apraksts skatāms 6.pielikumā. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Pamatkustības lekšanas pilnveidošanai tika izmantotas 2 rotaļas ( Skatīt 7. tabulā.)

#### 7. tabula. Rotaļas lekšanas pilnveidošanai.

Rotaļas nosaukums	Kas tiek pilnveidots?
“Stārķis un varde”	Pilnveido lekšanu. Attīsta uzmanību un līdzsvara izjūtu.
“Plūmes”	Pilnveido lekšanu un abām kājām.

Rotaļa ‘‘ Stārķis un varde’’ – šo rotaļu labāk ir spēlēt āra vidē, jo telpā riņķī slīd. Bērniem rotaļa patika, bet sākumā gribēja iet uz vienu un to pašu riņķi. Vēlāk skrēja uz tuvāko un rotaļa izdevās ļoti labi. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Rotaļa ‘‘ Plūmes’’ – Bērni šo rotaļu vēlējas atkārtot vairākās reizes, bet darba autore secina, ka vajadzēja vairākās virves novilkt pa zāli citādāk visi uzreiz netika klāt. Rotaļu apraksts skatāms 7.pielikumā. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Nobeigumā tika organizētas nomierinošas rotaļas ‘‘Balons’’, ‘‘salūzušais telefons’’(skatīt 8. pielikumā) un citas. Rotaļas autore Diāna Korsaka.

Darba autore secina, ka svarīgākais nodarbībās ir ievērot drošības noteikumus un atkārtot tos vairākas reizes. Noteikumiem ir jābūt redzama vietā, jo tie ir domāti bērniem, lai viņiem vieglāk tos būtu ievērot. Pētījuma laikā bērniem tika nostiprinātas pamatkustības, tās kļuva precīzākas, bērni kļuva pārliecinātāki un aktīvāki.

## 2.4. Bērnu pamatkustību prasmju izvērtēšana un analīze pētījuma beigās.

Pētījuma noslēgumā tika veikta atkārtota pārbaude, balstoties uz sākotnējiem kritērijiem, un rezultāti tika salīdzināti. Balstoties uz sākotnējiem datiem tika sagatavota tabula (8.tabula), un diagrammas.

**8. tabula bērnu pamatkustību novērojumi pētījuma beigās.**

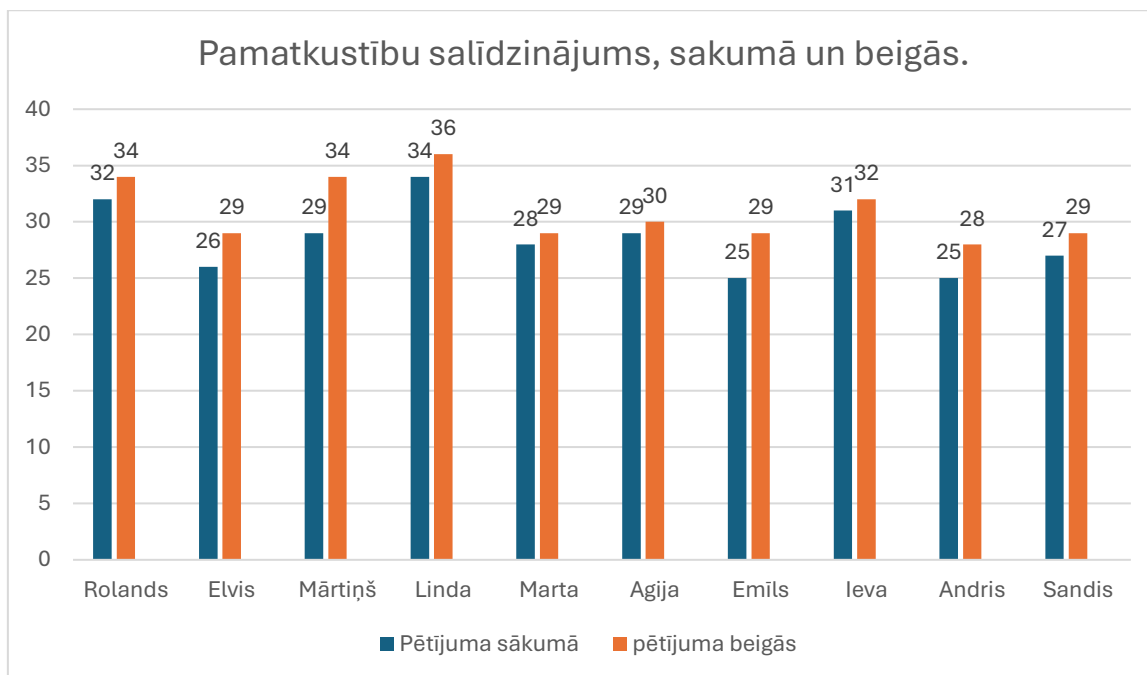
Pamatkustības	Bērņa vārds	Rolands	Elvis	Mārtiņš	Linda	Marta	Agija	Emīls	Ieva	Andris	Sandis	Punktu skaits
	Vērtēšanas kritērijs											
Rāpošana	Uzrāpjas un prot tikt lejā	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	65
	Rāpot pa slīpu solu.	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
Soļošana	Soļo vienlaikus pildot dažādas kustības ar rokām	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	61

	Soļo pēc signāla maina virzienu	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	
Skriešana	Skrien pāri uzzīmētām līnijām	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	66
	Skrien mainot tempu.	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
Mēšana, Tveršana	Met un tver priekšmetus pāri	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	58
	Met tālumā ar vienu vai abām rokām.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Lekšana	Lec no dažādām virsmām .	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
	Lec pāri šķērslim (auklai).	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	
Punktu skaits		34	29	34	36	29	30	29	32	28	29	310

Atkārtoti izvērtējot bērnus tika konstatēts, ka visu pamatkustību rādītāji ir uzlabojušies. Tas norāda uz to, ka darba autores izstrādātās nodarbības un to saturs ir pozitīvi ietekmējis bērnu sasniegumus un prasmes.

Vislielākā izaugsme ir Mārtiņam un Andrim, bet vismazākā izaugsme ir Ievai. Martiņa izaugsme bija 5 punkti un Andra izaugsme bija pa 3 punktiem lielāka, Ievas izaugsme bija tikai pa 1 punktu. Visi bērni ļoti centās un katrs ir sasniedzis labāku rezultātu.

Rezultātus grafiski ir iespējams apskatīt 5. attēlā.

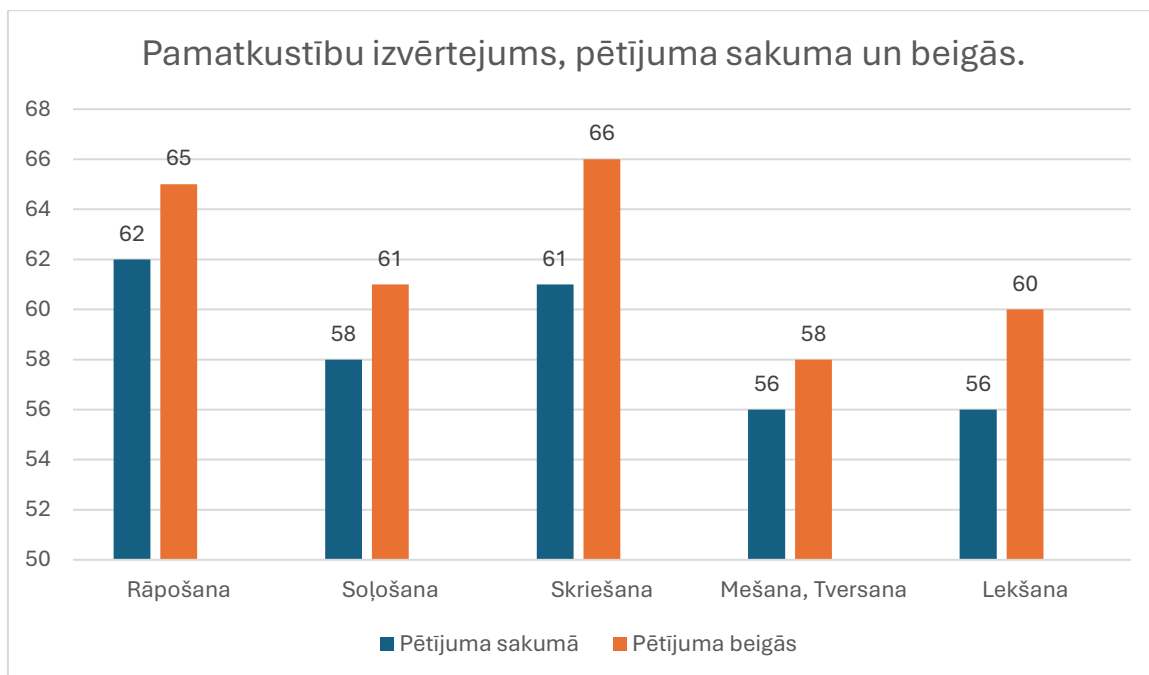


### **5. Bērnu pamatkustību novērtējums pētījuma beigās.**

Izanalizējot datus, darba autore var secināt, ka mazāka vai lielāka izaugsme ir bijusi katram bērnam, kas nozīme to, ka nodarbības ir noritējušas veiksmīgas un pozitīvas. Bērni, kam bija mazāka izaugsme jau pētījuma sākuma uzrādīja augstus rezultātus, kas liecina par to ka pamatkustības vajadzēja tikai nostiprināt vai strādāt pie to pareizas tehnikas. Savukārt bērniem, kas pētījuma sākuma uzrādīja zemākus rezultātus bija ļoti liela izaugsme 5 punkti, tas norāda vien uz to, ka bērni ir nostiprinājuši un apguvuši pamatkustības.

Pētījuma sākumā tika secināts, ka vissarežģītākā kustība ir lekšana, mešana, tveršana, uz kurām tika likts vislielākais uzsvars visu nodarbību laikā. Un vislielāko izaugsmi arī var redzēt pamatkustībā lekšana. Lai nostiprināto šo pamatkustību papildus lekšanai tika pievērsta liela uzmanība līdzsvara izjūtai, kas kā autore secina, ietekmējis šo prasmi pozitīvi.

Grafiski attēlotu pamatkustību izvērtējamu var redzēt 6. attēlā



### **6. Attēls. Pamatkustību novērtējums pētījuma sākuma un beigās.**

Analizējot datus kas ir 6.attēlā darba autore secina, ka katrā pamatkustībā ir bijusi izaugsme, lielāka izaugsme ir skriešanā un vismazākā mešanā.

Pamatkustībā rāpošana izaugsme ir 3 punkti, kas ir salīdzinoši maza, jo bērni jau pētījuma sākuma uzrādīja augstus rezultātus. Šajā prasmē ir maza izaugsme, jo bērni augstu rezultātu uzrādīja jau pētījuma sākumā, tam bija viens no augstākajiem rezultātiem.

Pamatkustība soļošana izaugsme ir 3 punkti tieši tā pat kā rāpošanā. Šī pamatkustība bērniem nelikās interesanta, jo bērnu grupa bija aktīva un bērniem vairāk patika skriet un pildīt vingrinājumus, kur vairāk ir jāskrien.

Pamatkustība skriešana izaugsme ir 5 punkti, kas ir visaugtākā. Šī grupa ir ļoti aktīva un viņiem ļoti patīk skriet, darba autore secina, ka pētījuma sākumā bērni nesaprata uzdevumus, jo daži no tiem iepriekš netika veikti, tāpēc pētījuma sākumā rezultāti bija zemāki nekā pētījuma beigās. Bet skriešanas rotaļās, vajadzēja būt vel uzmanīgākiem un ievērot drošības notikumus, ar kuru ievērošanu neveicās tik veiksmīgi.

Pamatkustība mešana, šajā pamatkustībā ir vismazākā izaugsme, darba autore uzskata ka bija nepieciešams garāks laika periods, lai šo pamatkustību pilnveidotu, jo bērniem ar mešanu veicās, labāk ar vienu vai abām rokām, bet grūtāk gāja ar sadarbošanos pārī, kā arī mešanu mērķī.

Pamatkustība lekšana izaugsme bija 4 punkti, kas ir otrā lielākā. Lai šo pamatkustību pilnveidotu darba autore veica vairākus līdzsvara vingrinājumus ievada daļā, kas varētu uzlabot šo pamatkustību. Un analizējot rezultātus šī tehnika ir labi nostrādājusi.

Darba autore secina, ka šim pētījumam vajadzēja vairāk laika, lai tas būtu pilnvērtīgs un varētu izvērtēt bērnu pamatkustības. Ļoti svarīgs faktors ir tas, kāda ir bērna iepriekšējā pieredze ar pamatkustībām, jo tiem bērniem, kam šī pieredze bija mazāka, tiem arī rezultāts bija mazāks, savukārt tiem, kam iepriekšēja pieredze bija lielāka, tiem arī rezultāts bija labāks. Svarīga ir arī skolotāja pieredze un sagatavotība nodarbībai. Ievēroju, ka bērniem interesantāk ir tad, ja tiek iesaistīta visa grupa vienlaicīgi, jo tiklīdz ir kāda pauze vai stāvēšana uz vietas, tā bērniem paliek garlaicīgi, viņi sāk darīt blakus lietas un līdz ar to pazūd koncentrēšanās uz konkrēto uzdevumu. Kā arī noteicošs faktors ir tas, cik bieži bērni apmeklē sporta nodarbības, jo reizēm, ja tiek izlaista kāda nodarbība un mājās ar to netiek strādāts, tad bērniem tas aizmirstās un neizveidojas muskuļu atmiņa konkrētajai darbībai. Šajā vecumā bērniem ir svarīgi aktīvi kustēties, tāpēc pirmsskolā vajadzētu kustības ieviest ne tikai sporta nodarbības, bet arī grupas nodarbībās un ārpus tām.

## Secinājumi

Pētot un analizējot teorētisko un praktisko daļu, darba autore secina :

- 1) Bērni šajā vecumā ir ļoti aktīvi un viņiem ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes gan pirmsskolā, gan ārpus tās.
- 2) Pirmsskolas vecuma bērniem ir jānostiprina pamatkustības (rāpošana, soļošana, skriešana, mešana, lekšana), jo vecākā vecumā to būs grūtāk attīstīt un šīs kustības būs nepieciešamas, lai cilvēks varētu pilnvērtīgi dzīvot.
- 3) 5-6 gadīgiem bērniem ir jāattīsta pamatkustības jo tās palīdz attīstīt kustību koordināciju un nostiprināt līdzsvara izjūtu.
- 4) Visas pamatkustības ir svarīgas ne tikai fiziskajai attīstībai bet arī, emocionālajai, sociālajai un psihiskajai.
- 5) Pirmskolā tiek organizētas interesantas sporta nodarbības, kurās tiek iekļautas rotaļas un stafetes, kas bērnu ieinteresē, attīsta fiziskās spējas un pamatkustības.
- 6) Nodarbībai ir jābūt interesantai un nepārtrauktai, lai bērns nezaudētu interesi un uzmanību.
- 7) Visiem bērniem ir izaugsme pamatkustību pilnveidošanā un bērni nodarbībās iesaistās ar prieku. Tika novērots, ka vislabāk, bez īpašas piepūles, bērniem izdevās skriešana.
- 8) Sporta nodarbībās pirmsskolas iestādē pilnveidot pamatkustības var ar rotaļu un šķēršļu joslu palīdzību.

## Izmantotās literatūras un citu avotu saraksts

1. Augstkalne, D. (2013). Sabiedrība, integrācija, izglītība., Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli., (24.-25.05.2013), *Pirmsskolēnu pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti*. 338.-339.lpp., Rēzeknes Augstskola, 2013).
2. Bula- Biteniece, I., Jansone, R. (2011). *Vingro kopā ar mani*. SIA Apgāds Mansards.
3. Bula- Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013). *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: Raka .
4. Bula- Biteniece, I. (2011). *Holistiskā pieeja ģimenes sportā pirmsskolas izglītībā*. Promocijas darbs
5. Cavill N, Kahlmeier S., Racioppi F. (2006). Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen: WHO Regional office for Europe.
6. Coluton, B. (2016). *Your child's posture may be more important than you think*. Pieejams: <https://eastgippslandosteopathy.com.au/2016/02/your-childs-posture-may-be-more-important-than-you-think/>.
7. Domens, G., Domens, D., Heigijs, B. (2015). *Aktīvs mazuls- gudrs mazulis!* Rīga: Zvaigzne ABC.
8. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa - bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: Raka.
9. Geske, R. (2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: RaKa.
10. Golubeva, A., Puškarevs, I. (2008). *Veselības veicināšana skolā mācību līdzeklis*.
11. Jansone, R., Krauksts, V. (2005). *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa.
12. Karlovska, R. (2003). *Kustību aktivitātes. Vingrojumi. Rāpošana*. Rīga: Zvaigzne ABC.
13. Karlovska, R. (2010). *Rāpošanas vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
14. Karlovska, R.,(2017) *Līdzsvara attīstība. Pirmsskolas un jaunāka skolas vecuma bērniem pamatkustībās*. Rīga:ZvaigzneZBC.
15. Kājiņa, D., Aunīte, I. (2006). *Kā izprast bērnu?* Rīga: Pētergailis.
16. Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: Drukātava.
17. Kuzņecova, A., Karlovska (2006). *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: SIA Izglītības soļi
18. Latvijas Republikas Veselības ministrija. 2019. Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem(politikas veidotājiem un īstenotājiem). Pieejams: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Precizets\\_Rekomend%C4%81cijas\\_FA\\_080219\\_050819.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Precizets_Rekomend%C4%81cijas_FA_080219_050819.pdf)
19. Ļešņičija, R. (2012). *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: RaKa
20. Mārtiņšone, U., Karlovska, R. (2011). *“ Kustību aktivitāte. Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstība*. Rīga: Zvaigzne ABC.

21. Matisāne L., Romanovska G., (2003). *Veselības izglītība*. VISC
22. Mylonakou I., Kekes I. School,(2007). *family and the community in cooperation: the model of syneducation*[online]. *International Journal about Parents in Education*, Nr.1, Vol.1, 2007. P.73-82. Pieejams: <http://www.ernape.net/ejournal/index.php/IJPE/article/view/27/17>
23. Orehovs, V., Vilciņš, V. (2006). *Sports. Metodiskie ieteikumi skolotājam*. Rīga:RaKa
24. Pasaules Veselības organizācija [Microsoft Word - Pasaules Veselības organizācijas ieteikumi](#)
25. Pirmsskolas mācību programma Skola 2030. <https://mape.skola2030.lv/resources/10>
26. Pučure, I. (2003). 5 – 6 gadus vecu bērnu fiziskās aktivitātes. *Es gribu iet skolā. Rokasgrāmata skolotājiem*. Rīga: Zvaigzne ABC
27. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca. [Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca jeb īsi un saprotami par sarežģītajiem terminiem pedagoģijas mācībā – Pedagoģis](#)
28. Sebre, S., Miltuze, A., (2022). *Attīstības Psiholoģija* Rīga: ZvaigzneABC
29. Slimības profilakses un kontroles centrs. [Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem](#)
30. Stangaine, I., Augstkalne, D. (2019). *Pedagogical Process Facilitating Physical Activity of Pre-schoolers*. Sabiedrība. Integrācija. Izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. Rēzekne: Rēzeknes tehnoloģiju Akadēmija.
31. Stangaine, I. (2012). Bērna fizisko aktivitāšu sekmēšana. *Ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei*. Rīga: Zvaigzne ABC.
32. Svence, G. (2020). *Psiholoģija jaunajam skolotājam*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
33. Ļivčič K., Trajkovski -Višić B., Sentderdi M. (2008) *Changes in some of the motor abilities of preschool children (age four)* [online]. *Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport*, Nr.1, Vol.6, 2008. P.41-50.Pieejams: <http://facta.junis.ni.ac.yu/pe/pe200801/pe200801-05.pdf>
34. Slimību profilakses un kontroles centrs. *Veselības veicināšana*. (n.d.). <https://www.eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/veselibas-veicinasana>
35. Williams, H. G., Pfeiffer, K., A., O'Neill, J., R., Dowda, M., McIver, K., L., Brown, W., H., Pate, R., R. (2008). *Motor skill performance and physical activity in preschool children*. Pieejams: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214>



	Soļo pēc signāla maina virzienu											
Skriešana	Skrien pāri uzzīmētām līnijām											
	Skrien mainot tempu.											
Mēšana, Tveršana	Met un tver priekšmetus pāri.											
	Met tālumā ar vienu vai abām rokām.											
Lekšana	Lec no dažādām virsmām .											
	Lec pāri šķērslim (auklai).											
Punktu skaits												

### 3. pielikums. Rotaļas rāpošanas pilnveidošanai

Rotaļa ‘‘ Pazudušās čūskas’’-skolotāja zālē iepriekš paslēpj aukliņas. Pēc tam katram bērnam ir riņķis kura viņš stāv iekšā, pēc svilpes signāla bērniem rāpojot pa zāli, jāatrod aukliņas un jāaiznes uz riņķi (dažas aukliņas ir arī un vingrojamās sienas, lai attīstītu rāpšanos). Rotaļa beidzas tad kad visas aukliņas ir atrastas.

Rotaļa ‘‘ Pele pēc graudiem’’- Zāles vidū ir novietota kaste, vienā zāles malā atrodas bērni otrā, katras peles ‘‘ aliņa’’. Pēc signāla visi bērni reizē rāpo līdz kastei un paņem vienu bumbu no kastes, tā, lai izpletis (slazds), nepieskaras, un nes uz savu aliņu. Kad bumbiņa nolikta, pa zāles otru malu rāpo atkal uz sākumu un ņem bumbiņu. Ja kādu slazdā noķer, tad tas bērns zāles otrā stūrī uzmet metamo kauliņu, kur ir uzzīmēts vingrinājums un otru metamo kauliņu, kur ir skaits cik reizes šis vingrinājums jāizpilda. Kad tas tiek izpildīts var atgriezties spēlē.

#### 4. pielikums. Rotaļas Soļošanas pilnveidošanai

Rotaļa "Rudens pastaiga" – Skan mūzika, bērni mūzikas ritmā soļo pēc norādēm (Soļo uz pilnas pēdas, uz pirkstu galiem u.c.). Skolotāja skaļi sauc dažādus vārdus (Ragavas, krāsainas, lapas, lietus, saule, saldējums, lapkritis u.c.), un kad bērni dzird vārdu, kas viņiem saistās ar rudeni, viņi pietupjas (Vai palecas, atkarīgs no tā, kādu uzdevumu norāda skolotāja).

Šķēršļu josla "Soļo uz mežu" – Zem konusiem ir paslēpti attēli ar trīs simboliem. Zālē ir izveidotas trīs trases 1. trase uz zemes ir sakrituša krāsainas (izveidotas) kļavu lapas, bērns pieejot pie trasītes pašā sākumā izvelk, no kastes čiekuru, kuram ir piestiprināta krāsas lentīte. Tās krāsas lapas bērnam ir jāsalasa un jāsaliek grozā. Ne vairāk kā 5. 2trase- ir nolikti šķēršļi, kas ir augstāk uz zemāk, zemākajiem ir jāpārķāpj pāri, augstākajiem ir jāizlien cauri. 3 trase – ir jātiek pāri purvam pa ciņiem, ir nolikti uz zemes līdzsvara akmeņi un vienā galā krāsas bumbiņa, bērnam jāpāriet pāri akmeņiem un jānogādā otra pusē bumbiņa.

#### 5. pielikums. Rotaļas, Skriešanas pilnveidošanai

Rotaļa "Dusmīgais putns" – Zāles vidū ir trīs riņķi, katrā riņķī ir bumbas "olas", vidū ir viens ķērājs, kas nedrīkst skriet pāri novilktajai līnijai. Katrs spēlētājs stāv sava mazajā riņķī. Pēc signāla, spēlētājiem jāskrien paņemt "putna" "olas", un jāskrien atpakaļ uz savu riņķi to, kuru ķērājs noķer, tas noliek aizskrien atpakaļ uz riņķi, pietupjas 5 reizes, un atkal cenšas paņemt bumbu.

Rotaļa "Slimnieks" – Ir viens ķērājs "vīruss" un divi glābēji "slimnīca", pārējie spēles dalībnieki cenšas izvairīties no "vīrusa". Ķērājam rokās ir mīkstā bumba, lai nesatraumētu bērnus un neiesistu pārāk stipri. Kad ķērājs pieskarās, tas bērns stāv turot rokas sānos, divi "dakteri" skrien pakāļ "slimniekam" ved uz riņķi "Slimnīcu". Spēles dalībnieks no riņķa drīkst izkāpt tad, kad ir ievests cits "slimnieks".

#### 6. pielikums. Rotaļas, mešanas, tveršanas pilnveidošanai.

Šķēršļu josla "Laikapstākļi" – Tiek izveidotas trīs trasītes. Bērni skrien pie konusiem un zem konusiem apakšā ir paslēpti trīs attēli (Saule, lietus, vējš). 1. saule, bērniem ir jāizlien zem dažāda augstuma šķēršļiem, lai nepieskartos. 2. lietus, spēles dalībnieki lecot pāri šķēršļiem nonāk pie lietussarga, kas ir iesprausts konusā, no attiecīga attāluma bērniem jātrāpa "lietus lāses", bumbas lietussargā. 3. vējš spēles dalībniekiem pa noteiktu taciņu ir jāizpūš bumbiņa līdz taciņas galam (Guļot uz vēdera.)

Rotaļa "Saulīte" – rotaļas dalībniekiem tiek iedotas lielās vingrošanas bumbas. Pēc norādījumiem spēles dalībniekam jāmet bumba savam pretiniekam un tam tā ir jānoķer. Un jāmet atpakaļ.

#### 7. pielikums. Rotaļas, Lekšanas pieveidošanai.

Rotaļa "Stārķis un varde" – Viens ir stārķis, pārējie vardes. "Vardēm" ir mājiņas riņķi. "Stārķis" Izdomā vingrinājumu un rāda visiem. Pēc Signāla "Vardes mājās" spēles dalībnieki lec atsperoties ar kājām un rokām no zemes, un ķērājs augtu ceļot kājas ķer. To, kuru noķer, tas iet ķērāja vietā.

Rotaļa "Plūmes" - pāri zālei augstu ir sasieta virve, virvē iekārti mazie baloniņi. Spēles dalībniekiem katram ir savs trauciņš. Spēles dalībnieki lec un (ne vairāk ka divus), noķer balonus, kad ir noķerts balons aiznes uz savu trauku. Pēc tam saskaita, kam vairāki balonu.

#### **8. pielikums. Nobeiguma rotaļas.**

Rotaļa "Balons" – Skolotājā paņem "Izpletņi" un iedod bērniem lai katrs pieķeras pie rokturīša. Pēc signāla visi kopā pūš gaisu uz āru un iet uz ārpusi "Kā pūstu balonu". Pēc signāla "1,2,3" visi piepūš lielus vaigus un laiž gaisu ārā.

Rotaļa "Salūzušais telefons" – Bērni sadalās divās komandās un sastājās rindā. Skolotāja beidzamajam rindā uzzīmē ,lai bērns ar sajūtām sajustu, uz muguras burtu, tā katrs nākamais uz muguras raksta to pašu burtu. Bērns kas stāv pašā priekšā no pērlīšu virtenēm izveido, uz grīdas, burtu, kuru sajuta sev uz muguras.

#### **9. pielikums. Ritma rindas.**

Ritma rindas "Čiekurs, kastanis, zīle"- tiek sagatavotas kartītes ar simboliem, katram simbolam atbilstoša kustība. Bērni ar skolotājas palīdzību nosaka simbola kustību. Piemēram, čiekurs- palecas, zīle – nostājas uz vienas kājas, kastanis – pietupjas. Un šie simboli uz kartītēm tiek sakārtoti rindās un secībā, kāda tiek veikti vingrinājumi.

## GALVOJUMS

Es, Diāna Korsaka

Apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u.c avoti norādīti literatūras u.c avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u.c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

### **Darba autore:**

Diāna Korsaka

Datums: 2024. gada 20. decembris